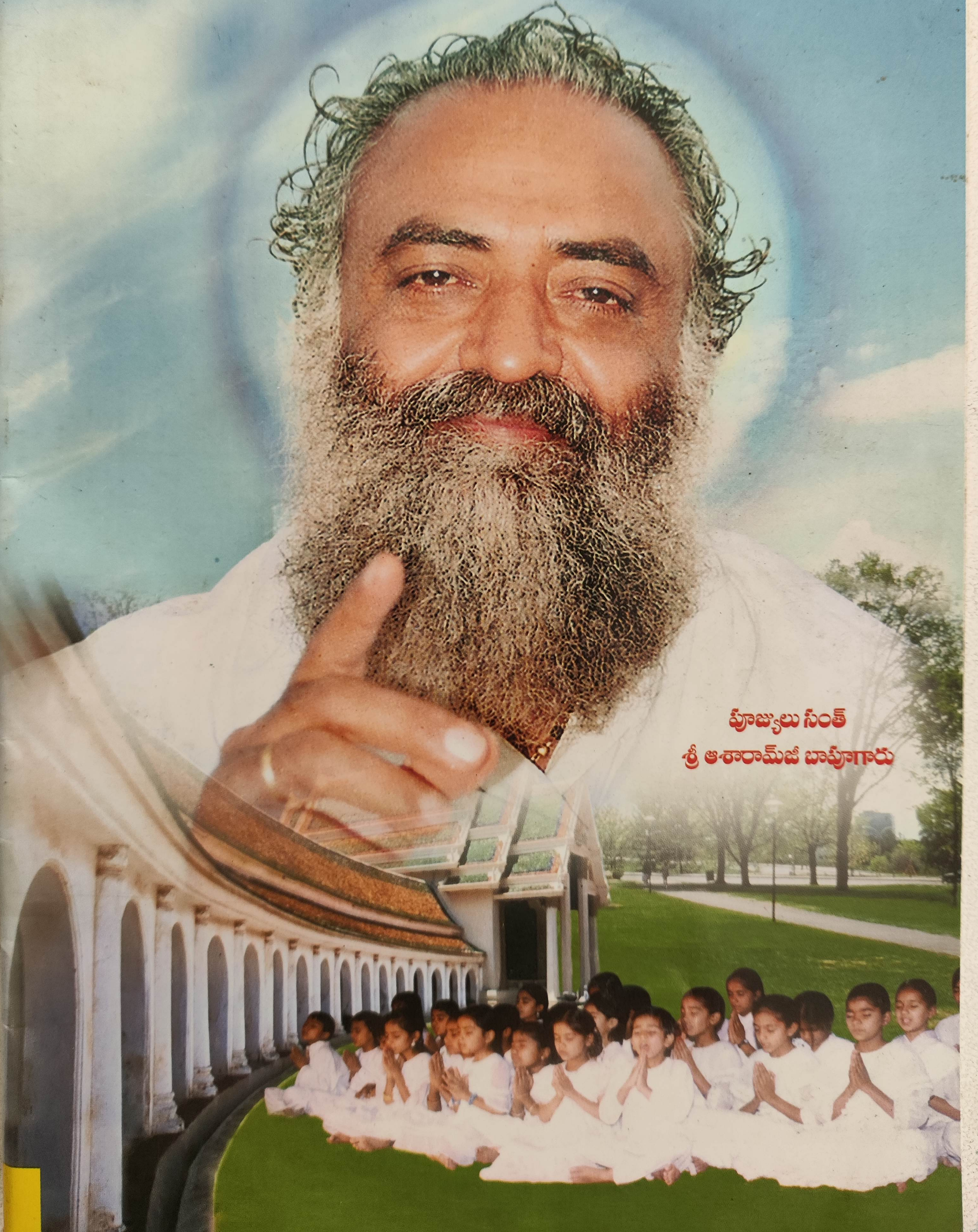
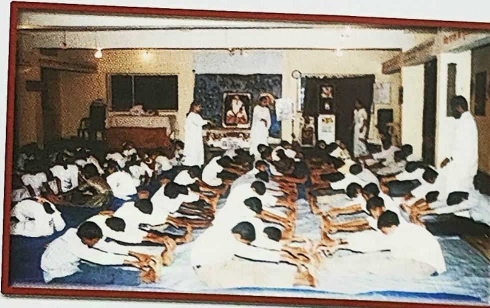
బాల సంస్కారాలు

बाल संस्कार (तेलुगू)



పూజ్యులు సంత్
శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు





శారీరక మానసికారోగ్యం కోసం సరోత్తమ మార్గమైన యోగాసనాలు ప్రపంచంలో ఈనాడు ఒక చికిత్సా పద్ధతిగా వృద్ధిపొందెను

మంత్ర జపంచే మానవ శరీరంలో ఉండే విద్యుతయస్కాంత కిరణాలు ప్రభావవంతమై వ్యక్తిత్వం ఆకర్షణీయమవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, నిర్ణయశక్తి, ఆలోచనాశక్తి పదునెక్కుతాయి.





ఈనాటి బిజీ జీవితంలో మానసిక అలసట, ఒత్తిడి, చింత, డిప్రెషన్లను దూరం చేసి మనస్సును నిరంతరం ఆరోగ్యంగా, ప్రసన్నంగా ఉంచుకొనే శాస్త్రీయ పద్ధతి : ధ్యానం

భ్రామరీ ప్రాణాయామం ద్వారా ఎసిటాల్ కలైన్, డోయమీన్, ప్రోటీన్ల ద్వారా చిన్న మెదడులో జరిగే రసాయనిక ప్రక్రియ తీవ్రతరమై జ్ఞాన తంతువులు క్రియాత్మకమై జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది.





ఓ బాపూ! మేము పసి పిల్లలం. మాకు జ్ఞానమిచ్చి మా జీవితం తీర్చి దిద్ది దేశాన్ని గొప్పగ మార్చు

సూర్యునికి అర్ఘ్యమిచ్చి ఆరోగ్యం, స్మృతివర్ధకమైన సూర్యోపాసన యొక్క లాభాన్ని పొందుతున్న బాల సంస్కార కేంద్రం' యొక్క చిన్నారు.



అప్పుడప్పుడూ అనేక ప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చెయ్యబడిన 'బాలసంస్కార ప్రదర్శిని'ని అన్ని వర్గాల ప్రజలు చాలా ఉత్సాహంగా తిలకించారు.

6301687482
6301447436

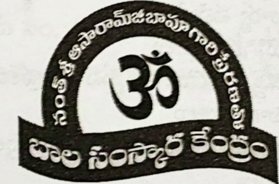
బాల సంస్కారాలు

Bal sanskar

6301458314

Language : Telugu
Translator : Shri B. Bhasker





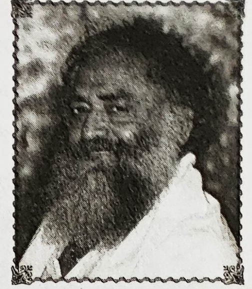


లభించు స్థలం : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం మరియు
సమితుల సేవా కేంద్రాలు
సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ్,
అహమదాబాద్ – 380 005. ఫోన్ : (079) 39877732
సూరత్, ఫోన్ : (0261) 2772201/2
కొత్త ఢిల్లీ, ఫోన్ : (011) 25729338, 25764161.
సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఎయిర్‌పోర్ట్ మెయిన్ గేట్ (చెక్‌పోస్ట్)
సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ సత్ సాహిత్య సేవా కేంద్రం, 3-6-240, గ్రౌండ్‌ఫ్లోర్,
హరి ఓం బెక్కన్‌మాల్, మెయిన్ రోడ్, హిమాయత్ నగర్, హైదరాబాద్-29.
ఫోన్ : 9030 226 680
Visit : www.ashram.org
For Online Purchase : www.ashramestore.com

Place of Publication : Hariom Manufacturers, Motera, Sabarmati, Ahmedabad- 380005 (Gujarat).
Printed At : Hariom Manufacturers, Kunja matralion, Paontasahib, Sirmour (H.P.)-173025.
Total Pages : 64 Size : 135 mm x 215 mm
Edition : First Reprint : 10000 Copies
Price : ₹ 10

విషయ సూచిక

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారి సంక్షిప్త జీవిత పరిచయం



ఏ దేశానికయినా నిజమయిన సంపద సాధుమహాత్ములే. విశ్వకల్యాణ నిమిత్తం ఏ సమయానికి ఏ ధర్మం ఆవశ్యకమవుతుందో ఆ ఆదర్శాన్ని స్థాపించుటకై స్వయంగా భగవంతుడే ఆయా సాధు-మహాత్ముల రూపంలో అవతరిస్తూ ఉంటాడు.

ప్రస్తుత యుగంలో 'సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు' అటువంటి మహాత్ములే. ఆయన జీవన లీల మనకు మార్గదర్శకమైనటువంటిది.

జననము : చైత్ర షష్ఠి (గుజరాతీ మాసము ప్రకారం), విక్రమ సం. 1994 అంటే మే 1, 1937

జన్మస్థానం : అఖండ భారతదేశానికి చెందిన సింధు ప్రాంతంలోని నవాబు జిల్లాలో 'బేరాణీ' గ్రామము.

మాతృదేవత : పూజ్యనీయ మెహంగీబా.

పితృదేవులు : శ్రీ థావూమల్‌జీ.

బాల్యం : జననం నుండే అద్భుత సంఘటనలతో తేజస్వి అయిన బాలునిగా విద్యార్థి జీవితం.

యౌవనదశ : తీవ్ర వైరాగ్యం, సాధన మరియు వివాహ-బంధం.

ధర్మపత్ని : లక్ష్మీదేవి.

సాధనా కాలం : గృహత్యాగం, ఈశ్వర ప్రాప్తి కోసం అరణ్యాలు-కొండ-గుహలలో, అనేక తీర్థాలలో పరిభ్రమణం.

సద్గురువులు : భగవత్పాదులు సాంయీ శ్రీ లీలాషాహ్‌జీ మహరాజ్ గారు.

జ్ఞానోదయం : అశ్వయుజ శుక్ల విదియ, విక్రమ శకం 2021, ఆసుమల్ నుండి సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ మహారాజ్‌గా అయ్యారు.

లోక కల్యాణ ఉద్దేశ్యం : ప్రపంచ ప్రజలను పాపతాపాలు, రోగ,శోక,దు:ఖాల నుండి ముక్తిని కలిగించి వారికి ఆధ్యాత్మిక ప్రసాదాన్ని పంచిపెట్టడానికై ప్రాపంచిక జీవితంలోకి పునరాగమనం.

పుత్రుడు : శ్రీ నారాయణ సాంయీ.

పుత్రిక : భారతీదేవి.

ప్రవృత్తులు : కర్మ, భక్తి మరియు జ్ఞానయోగాల ద్వారా పరమాత్మ ప్రసాదం యొక్క అనుభవం కలిగించే ఉద్దేశ్యంతో దేశ విదేశాలలో దాదాపు 425కి పైగా ఆశ్రమాలు, 1400 పైగా శ్రీ యోగవేదాంత సేవా సమితులు మరియు వేలాది బాల సంస్కారాల కేంద్రాల ద్వారా సమాజంలో సర్వతోముఖాభివృద్ధికి చెందిన అలాగే ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాలు.

ప్రస్తావన

మానవుని భావి జీవితం అతని బాల్యకాల సంస్కారాలు మరియు శీలనిర్మాణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బాలలు ముందు ముందు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోసు వంటి వీరులుగా; ఏకనాథుని వంటి సంత్-మహాపురుషులుగా; శ్రవణ కుమారుని వంటి మాతృ-పితృ సేవకులుగా వారి వారి జీవితాలను అనుసరించి సమగ్రమయిన ఔన్నత్యం సాధించేటందుకు బాలలలో ఉత్తమ సంస్కారాల స్థాపన అవసరం. చిన్నతనంలో చూసిన హరిశ్చంద్ర నాటకం మహాత్మా గాంధీ మనస్సుపై ఎంత మంచి ప్రభావం చూపిందో ప్రపంచానికి తెలుసు.

ఆడుతూ-పాడుతూ పిల్లల్లో మంచి సంస్కారాలను నాటుకొనేటట్లు చెయ్యవచ్చు. చిన్న పిల్లవాడు కోమలమయిన చిన్న మొక్కలాంటివాడు, ఎటు కావాలంటే అటుగా వంచవచ్చు. పిల్లలలో చిన్నతనం నుండే మంచి సంస్కారాలను మొలకెత్తించితే ముందు ముందు వారే విశాల వటవృక్షంలాగా ఎదిగి భారతీయ సంస్కృతీ వైభవాన్ని రక్షించే సమర్థులు కాగలుగుతారు.

విద్యార్థులు భారత భవిష్యత్తు; ప్రపంచానికి గౌరవం; మరియు తల్లి దండ్రులకు గర్వకారణం. వారిలో సామర్థ్యం అనే అనంత భాండాగారం దాగి ఉంటుంది. దానిని వెలికి తీయడానికి మంచి సంస్కారాల స్థాపన, ఉత్తమ శీల నిర్మాణం, భారతీయ సంస్కృతి-గొప్పదనాల గురించిన పరిచయాలు అవసరమవుతాయి. పరమ పూజ్యులు సంత్ శ్రీ ఆసారామ్‌జీ బాపూగారు అనేక పర్యాయాలు ఈ విషయాల గురించి ప్రస్తావించారు. దాని ఆధారంగానే తేలికగా-అర్థమయ్యే రీతిలో బాల్యోపయోగమైన విషయ సామగ్రిని సంకలనం చేసి 'బాల సంస్కారాలు' అని పేరు పెట్టడం జరిగింది. ఈ పుస్తకం ప్రతి ఒక్క బాలునికీ-తల్లి దండ్రులకూ ఉపయోగపడగలదని ఆశిస్తున్నాం.

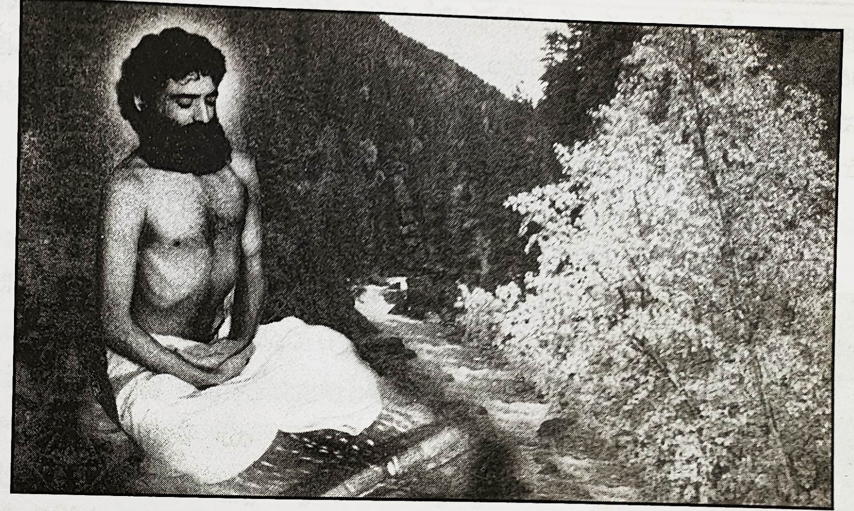
భవదీయులు,

- శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి బృందము

బాల సంస్కార కేంద్రం అంటే ఏమిటో తెలుసా?

బా : బాపూకి ప్రియమైన బాలలు చదివే స్థానం.
ల : లక్ష్య భేదులుగా (లక్ష్యాన్ని సాధించేవారినిగా) తయారు చేసేది.
సం : సంస్కృతీ రక్షకులుగా తీర్చి దిద్దేది.
స్ : స్వాధ్యాయులుగా-స్వావలంబులుగా తీర్చి దిద్దేది.
కా : కార్యకుశలురుగా తీర్చి దిద్దేది.
ర : రచనాత్మక (నిర్మాణాత్మక) కౌశలం ద్వారా మానవ రత్నాలను మలిచేది
కే : కేసరి(సింహం)కి సమానంగా నిర్భయులుగా మార్చేది.
న్ : న్యాయ ప్రియులుగా మార్చేది.
ద్ర : హృదయాన్ని ద్రవింపజేసి దృఢ మనస్కులుగా మార్చే విద్యను ప్రసాదించు స్థానం.

ప్రార్థన



గురుర్‌బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు: గురుర్దేవో మహేశ్వర: ।
గురుర్‌సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమ: ॥

అర్థం : 'గురువే బ్రహ్మ, గురువే విష్ణువు. గురువే మహేశ్వరుడు. గురువే సాక్షాత్తు ఆదిపరబ్రహ్మ. అటువంటి గురుదేవులకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

ధ్యానమూలం గురోర్మూర్తి: పూజామూలం గురో: పదమ్ ।
మంత్రమూలం గురోర్వాక్యం మోక్షమూలం గురో: కృపా ॥

అర్థం : 'ధ్యానానికి గురు విగ్రహమే ఆధారం. పూజకు గురు శ్రీచరణాలే ఆధారం. గురుదేవుల శ్రీముఖము నుండి వెలువడిన వచనాలే మంత్రాలకు ఆధారం. గురుకృపయే మోక్షానికి ద్వారం.'

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్ ।
తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవే నమ: ॥

అర్థం : 'సమస్త బ్రహ్మాండమునందును, జడం చైతన్యం అన్నింటియందును వ్యాపించి ఉన్నట్టి పరమ పిత చరణాలకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ ॥

అర్థం : 'నీవే తల్లివి, నీవే తండ్రివి. మిత్రుడవు-బంధువు నీవే. నీవే విద్యవు-ధనానివి. దేవ దేవా! సద్గురుదేవా! నా సర్వస్వమూ నీవే.'

బ్రహ్మానందం పరమసుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
ద్వంద్వాతీతం గగనసదృశం తత్త్వమస్యాదిలక్ష్యమ్ ।
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వధీసాక్షిభూతమ్
భావాతీతం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తం నమామి ॥

అర్థం : 'బ్రహ్మానంద స్వరూపుడు, పరమ సుఖదాయకుడు, జ్ఞానస్వరూపుడు,

(సుఖ-దు:ఖ; శీతోష్ణాది) ద్వంద్వ రహితుడు, గగన సదృశ సర్వాంతర్యామి 'తత్త్వమసి' వంటి మహావచనాల లక్ష్యార్థం, నిత్యం, విమలం, అచలం సర్వబుద్ధుల సాక్షీభూతుడు, భావనాతీతుడు, సత్త్వ-రజో-తమో గుణాలకు అతీతుడు అయినట్టి సద్గురుదేవునకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

సరస్వతీ వందనం



సరస్వతీ మాత విద్యాధిదేవత. గురుధ్యానం చేసిన తరువాత బాలలు సరస్వతీ వందనం చెయ్యాలి.

'యా కుందేందుతుషారహారధవలా యా శుభ్రవస్త్రావృతా
యా వీణావరదండమండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా ।
యా బ్రహ్మాచ్యుతశంకరప్రభృతిభిర్దేవై: సదా వందితా
సా మాం పాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపహా ॥'

అర్థం : 'శ్వేత కమల పుష్పం, చంద్రుడు, మంచు వలె తెల్లని వస్త్రాలు ధరించునది, ఉత్తమమైన వీణను ధరించినచేతులు కలది, శ్వేత పద్మాలపై ఆసీనురాలయి బ్రహ్మవిష్ణుశివాదుల చేత స్తుతింపబడునది, అన్ని రకాల జాడ్యాలను హరింపజేసేది అయిన భగవతి సరస్వతి మమ్ము పాలించుగాక.'

శుక్లాం బ్రహ్మవిచారసారపరమామాద్యాం జగద్వ్యాపినీం।
వీణాపుస్తకధారిణీమభయదాం జాడ్యాంధకారాపహామ్ ॥
హస్తే స్ఫాటికమాలికాం చ దధతీం పద్మాసనే సంస్థితాం ।
వందే తాం పరమేశ్వరీం భగవతీం బుద్ధి ప్రదాం శారదామ్ ॥

అర్థం : 'శ్వేత రూపముగలది, బ్రహ్మ చింతన యొక్క పరమతత్త్వము, విశ్వ వ్యాప్తమూ అయి ఉన్నది, వీణా పుస్తక ధారిణీ, అభయదాత్రి, మూర్ఖత్వమనే అంధకారాన్ని దూరంచేసేది, చేతిలో స్ఫటికమాలను ధరించునది, కమలాసనముపై విరాజిల్లునది, బుద్ధి ప్రదాత అయిన అద్య పరమేశ్వరి భగవతి సరస్వతీదేవికి వందనము చేయుచున్నాను.'

సద్గురు మహిమ

'శ్రీ రామ చరిత మానస్'లో ఇలా ఉంది :

గురు బిను భవ నిధి తరయి న కోయీ । జౌ బిరంచి సంకర సమ హోయీ ॥

'గురువు లేక ఎప్పుడూ భవసాగారాన్ని దాటలేడు. అతడు బ్రహ్మ-మహేశ్వరులతో సమానం కావచ్చు గాక.'

సద్గురువుకు అర్థం ఉపాధ్యాయుడూ, ఆచార్యుడూ కాదు. ఆచార్యుడంటే ఏదో కొంచెం ఐహిక జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించే వాడు. కానీ సద్గురువు అంటే మనకు నిజస్వరూప జ్ఞానం కలిగించేవాడు. ఏ జ్ఞానం పొందితే మోహం ఉత్పన్నం కాదో, దు:ఖ ప్రభావం పడదో,

పరబ్రహ్మ ప్రాప్తి కలుగుతుందో అటువంటి జ్ఞానం గురుకృప వలననే లభిస్తుంది. అతడిని పొందాలనే తపన ఉండాలి. అందుచేతనే :

గురు గోవింద దోవు ఖడే, కా కే లాగౌం పాంయ్ ।
బలిహారీ గురు ఆపనే, జిన్ గోబింద్ దియో బతాయ్ ॥

(గురువు-గోవిందుడు ఇద్దరిలో ఎవరికి నమస్కరించాలి? నేను గురువుకే నమస్కరిస్తాను. ఎందుకంటే ఆయన భగవంతుడినే అందిస్తాడు)

గురువుకు-సద్గురువుకు కూడా గొప్ప వ్యత్యాసం ఉంది. 'సద్గురువు' అంటే ఆయన దర్శన సాన్నిధ్య మాత్రం చేతనే ఆ పరమాత్మ శివస్వరూపుడు మనకు మరల జ్ఞాపకం వస్తాడు. కనులలో మనకు కరుణ, ప్రేమ, నిశ్చింత తొణికిసలాడుతూ కనిపిస్తాయి. ఆయన వాక్కు మన హృదయంలో నిలిచిపోతుంది. ఆయన సన్నిధిలో మన జీవత్వం నశించి మనలో నిద్రించే విరాట్ స్వరూపం మేలుకొంటుంది. ఆయనను శరణుజొచ్చితే మన అహం నశించిపోతుంది. అటువంటి సద్గురువు మనలో సాహసాన్ని, ధైర్యాన్ని నింపి-ఆత్మ విశ్వాసాన్ని మేల్కొలుపుతాడు. మనం నడిచే మార్గాన్ని తెలుపుతాడు. అంతర్ముఖులమై అనంత యాత్రచేసేందుకు, శాశ్వత శాంతి, నిర్భయత్వాలకు అధిపతులమయ్యేందుకు ఆయన మనకు తోడ్పడతాడు.

సద్గురువును లభించిన వారికి భగవంతుడు దొరకకపోతే నేమి?
సద్గురువును పూజించిన వారికి ఇతరులను పూజించకపోతేనేమి?
సద్గురువును సేవించిన వారు తీర్థవ్రతాలు చేయకపోతేనేమి?
సద్గురువును ప్రేమించిన వారు ఆ భగవంతుని ప్రేమించకపోతేనేమి?

దినచర్య

బాలలు సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవాలి. లేచి భగవంతునికి మనస్సులోనే నమస్కరించి రెండు అరచేతులనూ చూసుకొంటూ ఈ శ్లోకాన్ని ఉచ్చరించాలి :

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ: కరమధ్యే సరస్వతీ । కరమూలే తు గోవింద: ప్రభాతే కరదర్శనమ్॥

అర్థం : 'చేతికి అగ్రభాగాన లక్ష్మి నివసిస్తుంది. మధ్య భాగాన విద్యా దాత్రి సరస్వతీ నివాసం. క్రిందిభాగాన గోవిందుని నివాసం. అందుచేత ప్రాత: కాలాననే కరదర్శనం చేసుకోవాలి.'

శౌచ, స్నానాదులనాచరించి ప్రాణాయామం, జపం, ధ్యానం, త్రాటకం చేసి భగవద్గీతను చదవాలి. తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు నమస్కరించాలి.

నియమానుసారంగా యోగాసనాలు వెయ్యాలి.

అధ్యయనానికి ముందు కాసేపు ధ్యానం చేయాలి. దీని మూలంగా చదివింది తేలికగా గుర్తు ఉంటుంది. చదివేది ఏదైనా పూర్తి ఏకాగ్రతతో చదవాలి.

భోజనానికి ముందు కాళ్ళు-చేతులు కడుక్కోవాలి. ఇలా భగవన్నామ స్మరణ గావించాలి:

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్। బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మసమాధినా॥ ప్రసన్న చిత్తులై భోజనం చెయ్యాలి. బయటి వస్తువులు తినకూడదు. భోజనంలో ఆకు కూరలు ఉపయోగించాలి.

పిల్లలు రోజూ నియమం ప్రకారం స్కూలుకు వెళ్ళాలి. చదువుపై పూర్తిగా ధ్యాసపెట్టాలి. ఏ రోజు స్కూలుపని ఆరోజే చెయ్యాలి.

సాయంత్రం సంధ్యా సమయంలో ప్రాణాయామం, జపం, ధ్యానం చెయ్యాలి. మంచి పుస్తకాలు చదవాలి.

రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకోకూడదు. తూర్పుకు గానీ, దక్షిణానికి గానీ తలపెట్టి నిద్రిస్తే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. భగవన్నామ స్మరణ చేస్తూ నిద్రించాలి.

ఉదయాన జలప్రయోగం

సూర్యోదయానికి ముందుగా లేచి, నోట్లో నీళ్ళు పుక్కిలించి, పళ్ళుతోముకుండానే రోజూ కనీసం ఒకటింబావు లీటరు (నాలుగు పెద్ద గ్లాసులు) రాత్రి ఉంచుకున్న నీటిని త్రాగాలి. తరువాత 45 నిమిషాల దాకా ఏమీ తినకూడదు, త్రాగకూడదు. నీరు త్రాగిన తరువాత ముఖం కడుక్కుని పళ్ళు తోముకోవచ్చు. ఈ ప్రయోగం జరిగే రోజులలో అల్పాహారం లేదా భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాతనే నీరు త్రాగాలి.

దీని మూలంగా గుండెకు, లివరుకు, పొట్టకు, ప్రేగులకు చెందిన రోగాలు, ఇంకా తలనొప్పి, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, లావుగా ఉండడం, వాత, పైత్య, కఫ సంబంధమైన వ్యాధులు నశిస్తాయి. మానసిక దౌర్బల్యం దూరమై బుద్ధి తేజోవంతంగా మారుతుంది. శరీరంలో ఉత్సాహం, కాంతి పెరుగుతాయి.

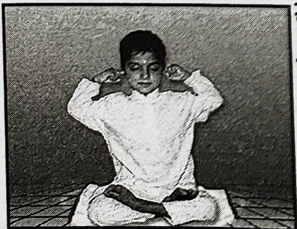
గమనిక : పిల్లలు ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనేందుకు మార్గాలు

పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి పెంచడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి కొన్ని ఈ విధంగా ఉన్నాయి.

(1) భ్రామరీ ప్రాణాయామం :

పద్ధతి: మొట్టమొదట రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను భుజాలపైకి తీసుకువెళ్ళండి. తరువాత చెవుల వద్దకు తీసుకువెళ్ళండి. దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకొని బయటి శబ్దాలేమీ వినిపించకుండా రెండు చెవులనూ చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసి ఉంచండి. ఇప్పుడు పెదవులు బిగించి తుమ్మెదలాగా శబ్దం చెయ్యాలి. శ్వాస అయిపోయిన వెంటనే వ్రేళ్ళను తీసెయ్యాలి.



ప్రయోజనాలు : భ్రామరీ ప్రాణాయామం చేసే సమయంలో తుమ్మెదలాగా శబ్దం చెయ్యడం వల్ల చిన్న మెదడులో స్పందనలు కలుగుతాయని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. దీని మూలాన ఎసిటైల్‌కోలీన్, డోపామీన్ మరియు ప్రోటీన్ల మధ్య జరిగే రసాయన ప్రక్రియకు బలం చేకూరుతుంది. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి మెదడు రోగాలు నశిస్తాయి. అందుచేత ప్రతిరోజూ ఉదయాన 8-10 సార్లు ఈ ప్రాణాయామం చెయ్యాలి.

(2) సరస్వతీ మంత్ర దీక్ష: సమర్థుడైన మంచి గురువు ద్వారా సరస్వతీ మంత్రదీక్షను పొంది ఆ మంత్రాన్ని నియమానుసారం జపిస్తూ అనుష్ఠానం చెయ్యడం ద్వారా బాలల జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.

(3) సూర్యునికి అర్ఘ్యం : సూర్యోదయమైన కొద్దిసేపటి తరువాత ఒక రాగిచెంబుతో నీటిని తీసుకొని సూర్యుని దిక్కుగా ఒక పరిశుభ్రమైన స్థలంలో నిలబడాలి. కలశాన్ని ఛాతీకి మధ్యగా ఉంచి జలధారను నిదానంగా క్రిందికి ప్రవహింపచేయాలి. ఈ సమయంలో కలశం నుండి జాలువారేధార అంచుపై దృష్టి ఉంచాలి. అప్పుడు సూర్యబింబం చిన్న బిందువులా కనిపిస్తుంది. ఆ బిందువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే ఏడు రంగుల వలయంగా కనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా సూర్యబింబాన్ని చూస్తూ ఉండాలి. సూర్యుడు మేథోశక్తికి అధిపతి. సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యునికి అర్ఘ్యం ఇవ్వడం వల్ల బుద్ధి పదునౌతుంది.

(4) సూర్యోదయానంతరం నాలుగైదు తులసి ఆకులు నమిలి తిని ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగడం వల్ల కూడా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అయితే తులసి తిన్న వెంటనే పాలు త్రాగకూడదు. పాలు త్రాగాలంటే ఒక గంట ఆగాలి.

(5) రాత్రి పూట ఆలస్యంగా చదవడం కంటే ఉదయమే త్వరగా లేచి 5 నిముషాలు ధ్యానం చేసుకొన్న తరువాత చదవడం మూలంగా చదివింది వెంటనే జ్ఞాపకం ఉంటుంది.

ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం అనే మాటకు అర్థమేమంటే ప్రాణ+ఆయామం. ప్రాణమంటే జీవశక్తి మరియు ఆయామం అంటే నియమం లేదా నియంత్రణ. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల ప్రక్రియను నియంత్రించడం ప్రాణాయామం ద్వారా సాధ్యమౌతుంది.

అలోపతిలో సర్వరోగాలకు 'కారణం జీవాణువులనీ', ప్రకృతి చికిత్సలో 'విజాతి ద్రవాలనీ', ఆయుర్వేదంలో 'ఆమ్లరసం' (ఆహారం అరగనందు వల్ల నరాల్లో చేరిన పచ్చిరసం) అనీ చెప్పబడినట్లుగానే ప్రాణ చికిత్సలో రోగాలకు కారణం 'బలహీన ప్రాణం' అని చెప్పబడింది. ప్రాణం బలహీనమై శరీరంలోని అవయవాలు నీరసించిన కారణంగా అవి సరిగ్గా పని చెయ్యలేవు. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ ప్రాణాల ద్వారానే జరుగుతుంది. అటువంటి ప్రాణం బలహీనపడితే రక్త ప్రసరణ కూడా బలహీనపడుతుంది. అవసరమైనంత రక్తం దొరకనందువల్ల కోశాలన్నీ క్రమంగా బలహీనపడి మృతి చెందుతాయి. గుండెకు రక్తం సరిగ్గా అందనందువల్ల గుండెలో విజాతి ద్రవాలు అధికమవుతాయి. వీటన్నిటి ఫలితంగా అనేక రోగాలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

సాధారణంగా కూడా ఈ లోకంలో ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ఉన్న వ్యక్తిని రోగాలు అంతగా

బాధించకపోవడం చూస్తూనే ఉంటాం. ప్రాణాయామం ద్వారా భారతదేశంలోని యోగులు వేల సంవత్సరాల దాకా వ్యాధులు లేకుండా జీవనం గడిపేవారని సనాతన ధర్మంలోని అనేక గ్రంథాల్లో చెప్పబడి ఉంది. యోగ చికిత్సలో మందులను కేవలం బాహ్య చికిత్సగా మాత్రమే భావిస్తారు. ప్రాణాయామాన్ని మాత్రం అంతర్గత చికిత్సగానూ, మూల ఔషధంగానూ పరిగణిస్తారు.

జాబాల్యోపనిషత్తులో ప్రాణాయామం సమస్తరోగాలను నశింపజేయునని చెప్పబడింది.

శరీరంలోని ఒక భాగంలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉంటే మరొక భాగంలో తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా ఉన్నచోటు నుండి ప్రాణశక్తిని తక్కువగా ఉన్న చోటికి పంపించడం ద్వారా రోగాలను దూరం చేసుకోవచ్చు. నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను జాగృతం చేసి జీవనశక్తిని వికసింపజేయడంలో ప్రాణాయామానికి గొప్ప మహత్తు ఉంది.

✹ **ప్రాణాయామం వల్ల లాభాలు :**

(1) ప్రాణాయామంలో దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో మూసుకుపోయిన రంధ్రాలు తెరుచుకొని వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల రక్తం, నాడులు, మనస్సు కూడా శుద్ధి అవుతాయి.

(2) త్రికాల సంధ్యా సమయాలలో నిరంతరం నలభైరోజుల వరకు పది ప్రాణాయామాల చొప్పున చేస్తే ఆరోగ్యం, ప్రసన్నత పెరిగి జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

(3) ప్రాణాయామం వలన పాపాలు నశిస్తాయి. కష్టపడితే దరిద్రం ఎలా ఉండదో అలాగే ప్రాణాయామం వలన పాపాలు నశిస్తాయి.

✹ **ప్రాణాయామంలోని కొన్ని ముఖ్య అంశాలు :**

(1) రేచకం : అనగా శ్వాసను బయటకు వదలిపెట్టడం

(2) పూరకం : అనగా శ్వాసను లోపలికి తీసుకోవడం

(3) కుంభకం : అనగా శ్వాసను నిలిపివేయడం. శ్వాసను తీసుకొని లోపలే ఆపివేసే ప్రక్రియను అంతర్ కుంభకమని, శ్వాస విడిచిపెట్టిన తరువాత బయటనే నిలిపివేసే ప్రక్రియను బహిర్ కుంభకమని అంటారు.

✹ **విద్యార్థులకు ఉపకరించే ఇతర ప్రాణాయామాలు:**

(1) అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం : పద్మాసనంలో గానీ, సిద్ధాసనంలో గానీ లేదా సుఖాసనంలో గానీ కూర్చోవాలి. రెండు ముక్కుల నుండి మొత్తం శ్వాసను బయటకు పంపివేయాలి. తరువాత కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడివైపు ముక్కు పుటాన్ని మూసి ఎడమవైపు నుండి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. తరువాత యథాశక్తి శ్వాసను నిలిపి ఉంచాలి. తరువాత ఎడమ ముక్కు పుటాన్ని మధ్యవేలితో మూసి శ్వాసను కుడివైపు నుండి నెమ్మదిగా వదలిపెట్టాలి. ఈ విధంగా శ్వాసను పూర్తిగా వదిలేసి రెండు ముక్కుపుటాలనూ మూసి ఉంచి కొద్దిసేపటి వరకు గాలిని బయటే ఆపాలి. ఇప్పుడు మళ్ళీ కుడి ముక్కు నుండి శ్వాస తీసుకొని కొద్దిసేపు ఆపి, ఎడమ ముక్కు నుండి నిదానంగా వదలిపెట్టాలి. మొత్తం శ్వాస బయటికి పంపివేసిన తరువాత కొద్దిసేపు శ్వాసను తీసుకోకుండా ఉండాలి. దీనితో ఒక ప్రాణాయామం పూర్తయినట్లు లెక్క.

ప్రాణాయామంలో శ్వాస తీసుకుని, లోపల ఆపి, వదలి, బయటనే ఆపే సమయం క్రమంగా '1-4-2-2'గా ఉండాలి. అంటే 5 సెకన్లు శ్వాస తీసుకుంటే 20 సెకన్లు ఆపాలి. అలాగే 10 సెకన్లు దానిని వదలడానికి, 10 సెకన్లు బయటనే ఆపి ఉంచడానికి తీసుకోవాలి. ఇదే ఆదర్శ అనుపాతం. నిదానంగా క్రమబద్ధమైన అభ్యాసం ద్వారా ఈ స్థితిని పొందవచ్చును.

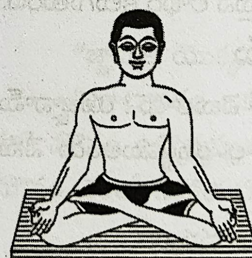
(2) ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం : దీనిని ఆచరించడం మూలంగా విశేషమైన శక్తి లభిస్తుంది. అందుకే దీనిని 'ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం' అంటారు.

దీని పద్ధతి : పద్మాసనం గానీ, సుఖాసనంగానీ వేసి కూర్చుని గుదభాగాన్ని సంకోచింపజేసి మూలబంధనం చెయ్యాలి. ముక్కు పుటాలపై, కంఠం, ఛాతీపై ప్రభావం పడే రీతిలో త్వరత్వరగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు ముక్కుపుటాలనూ తెరచి ఎంతగా వీలయితే అంతగా దీర్ఘ శ్వాస తీసుకుని నాభి ప్రదేశం వరకు శ్వాసను నింపాలి. తర్వాత ఒకటి రెండు నిమిషాలు కుంభకం చేసి ఎడమ ముక్కు గుండా మెల-మెల్లగా శ్వాస వదిలిపెట్టాలి. ఈ విధంగా పది ప్రాణాయామాలు చెయ్యాలి. దీని వల్ల కడుపు శూల, వీర్య వికారం, స్వప్నదోషాలు వంటి ధాతుసంబంధమైన వ్యాధులు నశిస్తాయి.

ధ్యాన-త్రాటక-జప-మౌన-సంధ్యావందనం మరియు మంత్ర-మహిమ

ధ్యాన మహిమ

నాస్తి ధ్యానసమం తీర్థమ్ ।	ధ్యానంతో సమానమైన తీర్థం లేదు.
నాస్తి ధ్యానసమం దానమ్ ।	ధ్యానంతో సమానమైన దానం లేదు.
నాస్తి ధ్యానసమం యజ్ఞమ్ ।	ధ్యానంతో సమానమైన యజ్ఞం లేదు.
నాస్తి ధ్యానసమం తపమ్ ।	ధ్యానంతో సమానమైన తపస్సు లేదు.
తస్మాత్ ధ్యానం సమాచరేత్ ।	అందువలన రోజూ ధ్యానం చెయ్యాలి.



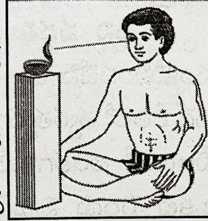
సూర్యోదయానికి ముందే లేచి, నిత్య కర్మలు ఆచరించిన పిదప కంబళి గానీ, ఆసనం గానీ వేసుకొని పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. ఎదురుగా దేవుడిది గానీ, గురుదేవునిది గానీ చిత్రపటం ఉంచుకోవాలి. ధూప-దీపాలు లేదా అగరుబత్తీలు వెలిగించి రెండు చేతులను ధ్యానముద్రలో మోకాళ్ళపై ఉంచుకోవాలి. కొద్దిసేపటిదాకా చిత్రాన్ని చూస్తూ త్రాటకం చెయ్యాలి. తరువాత కనులు మూసుకొని ఆజ్ఞా చక్రంలో ఆ చిత్రాన్ని ధ్యానం చెయ్యాలి. తర్వాత దీర్ఘ శ్వాస తీసుకొని కొద్దిసేపు లోపలే ఆపి ఉంచి, మళ్ళీ 'హరి ఓం' అంటూ దీర్ఘంగా ఉచ్చరిస్తూ నెమ్మదిగా శ్వాసను బయటికి విడిచి పెట్టాలి. శ్వాస లోపలికి పీల్చుకొనే సమయంలో 'నేను సద్గుణాలను, భక్తి-ఆరోగ్యాలను, ఆనందాలను నాలో నింపుకొంటున్నాను' అని భావించాలి. శ్వాస బయటకు వదిలేటప్పుడు 'నేను దు:ఖ-బాధలను, రోగాలను, భయాన్ని నాలో నుండి బయటకు వదిలి పెట్టేస్తున్నాను' అని భావించాలి. ఈ విధంగా ఏడు సార్లు చెయ్యాలి. ధ్యానం అనంతరం

ఐదారు నిమిషాలు శాంతంగా కూర్చోవాలి.

ప్రయోజనాలు : దీని వలన మనస్సు శాంతించి, ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. బుద్ధి సూక్ష్మంగా అవుతుంది. శరీరం రోగరహితమవుతుంది. అన్ని దు:ఖాలు దూరమై గొప్ప శాంతి కలుగుతుంది. పరమాత్మునితో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

త్రాటకం

ఏకాగ్రత పెంచుకోవడానికి త్రాటకం ఎంతో సహాయపడుతుంది. త్రాటకం అంటే దృష్టిని ఎంత మాత్రమూ మరల్చకుండా ఒకే స్థానంలో స్థిరంగా ఉంచడం. పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో ఈ విధానం చాలా ఉపయోగ పడుతుంది. త్రాటకం యొక్క పద్ధతి ఈ విధంగా ఉంటుంది :



ఒక అడుగు వెడల్పుగల ఒక తెల్ల కాగితం తీసుకొని మధ్యలో రూపాయి బిళ్ళంత గుండ్రని గుర్తుపెట్టాలి. దీని మధ్యలో ఒక నువ్వు గింజంత ఖాళీ భాగాన్ని పసుపురంగుతో నింపాలి. ఇప్పుడా కాగితాన్ని కేంద్రంలోని గుండ్రని చిహ్నం సరిగ్గా కళ్ళకు సమానమైన ఎత్తులో ఉండేటట్లు అతికించాలి. ఇప్పుడు నిత్యం ఒకే స్థానంలో, ఒకే సమయంలో ఆ కాగితానికి ఎదురుగా కూర్చోవాలి. కంటికీ-కాగితానికీ మధ్య దూరం మూడు అడుగులు ఉండాలి. రెప్పలు వాల్చకుండా దృష్టిని ఆ గుండ్రని పసుపు రంగు గుర్తు మీదనే నిలపాలి.

మీ సామర్థ్యాన్ని అనుసరించి 5-10-15 నిమిషాల పాటు కూర్చోండి. ప్రారంభంలో కళ్ళు మండుతున్నట్లు అనిపిస్తాయి. కాని కంగారుపడవద్దు. నిదానంగా అభ్యాసం చేస్తే అరగంట పాటు కూర్చోగలుగుతారు. దీని వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది. అప్పుడిక ఏమి చదివినా జ్ఞాపకం ఉంటుంది. ఇవేగాక చంద్రుడు, దేవుడి బొమ్మ లేదా గురువు చిత్రపటం, స్వస్తికాకారం, ఓంకారం (ప్రణవం) లేదా దీపం మీద కూడా త్రాటకం చెయ్యవచ్చు. ఇష్టదేవుని-గురుదేవుని చిత్రంపై త్రాటకం చెయ్యడం ద్వారా ప్రత్యేకమైన లాభం కలుగుతుంది.



జప మహిమ

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతలో ఇలా చెబుతాడు : యజ్ఞానామ్ జపయజ్ఞో‌ఽస్మి । అంటే 'అన్ని రకాల యజ్ఞములందు నేను జపయజ్ఞమై ఉన్నాను.'

'శ్రీరామచరిత మానస్'లో కూడా వస్తుంది.

కలియుగ్ కేవల్ నామ్ అధారా, జపత్ నర్ ఉతరే సింధు పారా ।

'ఈ కలియుగంలో భగవంతుని నామమే ఆధారం. భగవన్నామ జపం చేసిన వారు సంసార సాగరాన్ని దాటగలరు.'

'జపం' అంటే అర్థమేమిటి? జ=జన్మల నాశనం, ప=పాపాల వినాశనం.

పాపాలను నశించిజేసి జనన-మరణ చక్రం నుండి విడిపించే పద్ధతిని జపం అని అంటారు. ఒక ఆలోచన పూర్తయి మరొక ఆలోచన ఉదయించే మధ్య కాలంలో గొప్ప

శాంతి లభిస్తుంది. అటువంటి స్థితిని చేరేందుకు జపం గొప్ప సాధనం. అందువల్లనే **అధికమ్ జపం అధికం ఫలమ్ ।** అని చెప్పబడింది.

మౌనం : శక్తి సంచయానికి గొప్ప మార్గం.

'మౌనం' అనే మాటను సంధి విచ్ఛేదం చేస్తే 'మ+ఉ+న' అవుతుంది. మ=మనస్సు, ఉ=ఉత్కృష్టం, న=నకారం. అంటే మనస్సును ప్రపంచం పట్ల ఆకర్షితం కాకుండా పరమాత్మ స్వరూపంలో లీనమొనరించేదే వాస్తవమైన మౌనం.

వాక్కును నియంత్రించుటకు మౌనమే అనివార్య సాధనం. మానవుడు ఇతర ఇంద్రియాలను ఉపయోగించడం ద్వారా తన శక్తిని ఎలా ఖర్చు చేస్తాడో, మాట్లాడడం ద్వారా కూడా శక్తిని అంతే మొత్తంలో ఖర్చుచేస్తాడు.

మానవుడు వాక్కును నియంత్రించడం ద్వారా శక్తులను పెంపొందించుకోగలడు. మౌనం ద్వారా ఆంతరంగిక శక్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. శక్తిని తన లోపలే సంకలనం చేసుకోవడానికి మౌనధారణ అత్యావశ్యకం. అందువలననే 'మౌనం వలన అనేక లాభాలు' అని చెప్పబడింది. ఈ విధంగా ఉంటాయి:

(1) ఎవరినీ నిందించడం జరగదు. (2) అసత్యమాడకుండా కాపాడుతుంది. (3) ఎవరితోనూ వైరం ఏర్పడదు. (4) ఎవరినీ క్షమాయాచన చెయ్యవలసిన అవసరం ఏర్పడదు. (5) తరువాత పశ్చాత్తాప పడే పని ఉండదు. (6) సమయం దుర్వినియోగం కాదు. (7) ఏ పనీ చెయ్యాలనే బంధనం ఉండదు. (8) జ్ఞానం దాగి ఉంటుంది. అజ్ఞానం కప్పబడి ఉంటుంది. (9) అంత:కరణ శాంతికి భంగం కలుగదు.

మౌనం విషయంలో మహాపురుషులు ఇలా చెప్పారు:

"సుషుప్త శక్తులను వికసింపజేసుకొనే అమోఘ సాధనం మౌనం. యోగ్యతలను వికసింపజెయ్యడానికి మౌనం వంటి మరొక సాధనాన్ని నేనింతవరకు చూడలేదు."

- పరమపూజ్యులు సంత్ శ్రీ ఆసారామ్‌జీ బాపూగారు

"జ్ఞానుల యొక్క సభలో అజ్ఞానులకు గొప్ప ఆభరణం మౌనం." **- భర్తృహరి**

"మాట్లాడడం ఒక అందమయిన కళ. అందునా మౌనం అంతకంటే ఉన్నతమైన కళ. మౌనం ఒక్కొక్కప్పుడు ఎన్నో పెద్ద అనర్థాలను ఆపగలదు. క్రోధాన్ని జయించడంలో మౌనం ఎంతో సహాయపడుతుంది. సాధ్యమయినంత వరకు మౌనాన్ని పాటించాలి."

- మహాత్మా గాంధీ

త్రికాల సంధ్య

ప్రాత:కాలంలో సూర్యోదయానికి 10 నిమిషాల ముందు, 10 నిమిషాల తరువాత; మధ్యాహ్నం 11.50 నుండి 12-10 నిమిషాల వరకు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి 10 నిమిషాల ముందు, 10 నిమిషాల తరువాత కాలాన్ని 'సంధికాలం' అంటారు. ఇడా పింగళ మధ్య ఉండే నాడిని (సుషుమ్న) 'ఆధ్యాత్మిక నాడి' అని కూడా పిలుస్తారు. దీని ముఖం సంధికాలంలో ఊర్ధ్వగామిగా ఉండడం వలన ఈ సమయంలో ప్రాణాయామం,

జపం, ధ్యానం ఆచరించడం వలన చాలా లాభం చేకూరుతుంది.

అందువలన ఉదయం, మధ్యాహ్నం మరియు సాయంకాలం- ఈ మూడు కాలాలలోనూ సంధ్యావందనం చెయ్యాలి. త్రికాల సంధ్యావందనం వల్ల అమితమైన పుణ్యరాశి లభిస్తుంది. ఇందులో ప్రాణాయామ, జప, ధ్యానాలు కలిసి ఉంటాయి. ఆ సమయంలో మహాత్ముల సత్సంగాల కేసెట్లు కూడా వినవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం కోసం త్రికాల సంధ్య చాలా ఉపయోగకరం. త్రికాల సంధ్య ఆచరించే వారికి తిండి సమస్య ఉండదు. త్రికాల సంధ్యల మూలంగా మొండి రోగాలు కూడా నశిస్తాయి. ఓజస్సు, తేజస్సు, బుద్ధి మరియు జీవనశక్తులు వికసిస్తాయి. మన మునులు-ఋషులు, శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు వంటివారు కూడా త్రికాల సంధ్యలను చేసేవారు. అందువలన మనం కూడా త్రికాల సంధ్యానియమాన్ని అనుసరించాలి.

మంత్ర మహిమ

మనస్సులో మననశక్తిని-ఏకాగ్రతను పెంచి, జపం ద్వారా అన్ని రకాల భయాలను వశింపజేసి, పూర్తిగా రక్షణ కల్పించే శబ్దాలనే 'మంత్రం' అని అంటారు. అటువంటి మంత్రాలు, వాటి శక్తులు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

(1) హరి ఓమ్

'హ్రీమ్' శబ్దం పలకడం వలన లివర్‌పై గాఢమైన ప్రభావం పడుతుంది. 'హరి' తో పాటు 'ఓమ్' ఉచ్చరించడం వలన మన యొక్క అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలపై మంచి ప్రభావం పడుతుంది. ఏడుసార్లు **'హరి ఓమ్'** అని దీర్ఘంగా ఉచ్చరించడం వలన మూలాధార కేంద్రంలో స్పందనలు కలిగి ఎన్నో రోగాలకు సంబంధించిన రోగక్రిములు పారిపోతాయి.

(2) రామ్

రమంతే యోగిన: యస్మిన్ స రామ:। 'యోగులు దేనిలో రమిస్తూ ఉంటారో అదే రామ్.' అణువణువునా ఉండే చైతన్య ఆత్మయే 'రామ్'. 'ఓం రామ్... ఓం రామ్...' అనే మంత్రాన్ని ప్రతిరోజూ ఒక గంట పాటు జపించడం మూలాన రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి, మనస్సు పవిత్రం అవుతుంది. నిరాశ, మానసిక దౌర్బల్యం దూరం కావడం వలన శారీరకారోగ్యం లభిస్తుంది.

(3) సూర్య మంత్రం : ఓమ్ సూర్యాయ నమ:।

ఈ మంత్రజపం చేత ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు, వీర్యవృద్ధి, తేజస్సు కలుగుతాయి. ఈ మంత్రం శరీరం-కళ్ళకు సంబంధించిన అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుంది. ఈ మంత్రజపం చేసేవాళ్ళను శత్రువులు ఏమీ చెయ్యలేరు.

(4) సరస్వతీ మంత్రం : ఓమ్ శ్రీ సరస్వత్యై నమ:।

ఈ మంత్ర జపంచేత జ్ఞానం, సూక్ష్మ బుద్ధి లభిస్తాయి.

(5) లక్ష్మీ మంత్రం : ఓమ్ శ్రీ మహాలక్ష్మై నమ:।

ఈ మంత్ర జపం చేత ధనం లభిస్తుంది. పేదరికం దూరమౌతుంది.

(6) గణేశ మంత్రం : (1) ఓమ్ శ్రీ గణేశాయ నమ:। (2) ఓమ్ గం గణపతయే నమ:।

ఈ మంత్రాలను జపించడం వలన ఏ పనులలో వచ్చే అడ్డంకులైనా తొలగిపోతాయి.

(7) హనుమాన్ మంత్రం : ఓమ్ శ్రీ హనుమతే నమ:

ఈ మంత్రం జపించడం వలన విజయం, బలం ప్రాప్తిస్తాయి.

(8) సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం : ఓమ్ శ్రీ శరవణభవాయ నమ:

ఈ మంత్రజపం వలన కార్య సాఫల్యత కలుగుతుంది. ఈ మంత్రం ప్రేతాత్మల దుష్ప్రభావాన్ని దూరం చేస్తుంది.

(9) సగుణ మంత్రాలు : (1) ఓమ్ శ్రీ రామాయ నమ:। (2) ఓమ్ నమో భగవతే వాసుదేవాయ। (3) ఓమ్ నమ: శివాయ।

ఇవి సగుణ మంత్రాలు. వీటి మూలంగా సగుణ సాక్షాత్కారం జరిగి చివరలో నిర్గుణ సాక్షాత్కారం కూడా లభిస్తుంది.

(10) మోక్ష మంత్రాలు : (1) ఓమ్ (2) సోహమ్ (3) శివోహమ్ (4) అహమ్ బ్రహ్మాస్మి।

ఇవి మోక్ష మంత్రాలు. ఇవి ఆత్మ సాక్షాత్కారంలో సాయపడతాయి.

సూర్య నమస్కారాలు

మహిమ : మన ఋషులు మంత్ర-వ్యాయామ సహితంగా సూర్యోపాసనతో సమన్వితమై ఉండే ఒక ప్రణాళికను రూపొందించారు. వీటినే 'సూర్య నమస్కారాలు' అంటారు. ఇందులో మొత్తం 10 రకాల ఆసనాలు ఉంటాయి. మన శారీరకశక్తి యొక్క ఉత్పత్తి, స్థితి మరియు వృద్ధి సూర్యునిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. సూర్యస్నానాలు, సూర్యోపాసన చేసేవారు నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సూర్యనమస్కారాల వలన రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియలపై ప్రభావం పడుతుంది. అనేక రోగాల మూలాలను నాశనం చెయ్యడానికి ఇవి సాయపడతాయి. నియమబద్ధమైన సూర్యనమస్కారాల సాధన వలన శారీరక-మానసికస్ఫూర్తి కలగడంతో పాటు ఆలోచనాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి.

పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్త గార్డ్‌నర్ రోనీ 'సూర్యుడు ఒక గొప్ప ఔషధం. సూర్యుని వలన జలుబు-దగ్గు, నిమోనియా, కుష్ఠువంటి రోగాలు దూరమైపోతాయి.' అని అంటాడు.

డాక్టరు సోలే 'సూర్యునిలో ఉండే రోగ నిరోధకశక్తి మరెందులోనూ లేదు' అని అంటాడు.

ప్రాత: కాలంలో నిత్యకృత్యాల తరువాత కంబళి లేదా దర్భాసనం పరచుకొని తూర్పుదిశగా నిలబడాలి. చిత్రంలో చూపినట్లు సిద్ధస్థితిలో చేతులు జోడించి, కనులు మూసుకుని, హృదయంలో భక్తి భావం నింపుకొని ఆదినారాయణుని ధ్యానించాలి.

ధ్యేయ: సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ నారాయణ: సరసిజాసనసన్నివిష్ట: ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ హిరణ్మయవపుర్ధృతశంఖచక్ర: ॥

'సవితృ మండలంలో నివసించేవాడు, పద్మాసనస్థుడు, కేయూర, మకర కుండల, కిరీటధారి, హారమును ధరించి - శంఖ చక్ర సహితంగా సువర్ణ సదృశ దేదీప్యమాన శరీరుడై ఉన్న ఆ భగవంతుడు నారాయణుని సదా ధ్యానం చెయ్యాలి.'

(ఆదిత్య హృదయం : 138)

ఆదిదేవ నమస్తుభ్యమ్ ప్రసీద మమ భాస్కర । దివాకర నమస్తుభ్యమ్ ప్రభాకర నమోஉస్తు తే ॥

'ఓ ఆది దేవా! సూర్య నారాయణమూర్తీ! నీకు నమస్కరించుచున్నాను. ఓ ప్రకాశ ప్రదాతా! నీవు నాయందు ప్రసన్నుడవుకమ్ము. ఓ దివాకరా! నీకు నమస్కరించుచున్నాను. ఓ తేజోమయ దేవా! నీకు నమస్కారములు.'

ఈ ప్రార్థన చేసిన తరువాత సూర్యుని 13 మంత్రాలల్లో మొదటిది **'ఓమ్ మిత్రాయ నమః'** అనే మంత్రాన్ని స్పష్టమైన ఉచ్చారణ చేస్తూ చేతులు జోడించి, తల వంచి సూర్యునికి నమస్కరించాలి. తరువాత బొమ్మలలో చూపిన విధంగా క్రమంగా ఆచరించాలి. దీనితో ఒక సూర్య నమస్కారం పూర్తయినట్లు లెక్క.

ఈ మంత్రం ద్వారా ప్రార్థించిన తర్వాత క్రింది మంత్రాలలో ఒక్కొక్క దానిని జపిస్తూ సూర్య నమస్కారాలలోని పది పద్ధతులనూ ఆచరించాలి.

1. ఓమ్ మిత్రాయ నమః। 2. ఓమ్ రవయే నమః। 3. ఓమ్ సూర్యాయ నమః। 4. ఓమ్ భానవే నమః। 5. ఓమ్ ఖగాయ నమః। 6. ఓమ్ పూష్ణే నమః। 7. ఓమ్ హిరణ్యగర్భాయ నమః। 8. ఓమ్ మరీచయే నమః। 9. ఓమ్ ఆదిత్యాయ నమః। 10. ఓమ్ సవిత్రే నమః। 11. ఓమ్ అర్కాయ నమః। 12. ఓమ్ భాస్కరాయ నమః। 13. ఓమ్ శ్రీ సవితృ సూర్యనారాయణ నమః।



సిద్ధదశ : రెండు కాలి మడమలను, బొటన వ్రేళ్ళను పరస్పరం ఆనించి ✵ మొత్తం శరీరాన్ని బిగించి ✵ దృష్టి నాసికాగ్రంపై ఉంచాలి. ✵ రెండు అరచేతులను నమస్కార ముద్రలో పెట్టి బొటనవ్రేళ్ళను ఛాతీకి ఆనించాలి.



మొదటిదశ : నమస్కార స్థితిలోనే ఉండి రెండు బాహువులను తలపైకి ఉంచాలి. ✵ చేతులు నిటారుగా-మోచేతులు బిగించి ఉంచాలి. ✵ తల మరియు వెన్ను పైభాగాన్నంతా వెనుక వైపుకు వంచాలి. ✵ దృష్టి చేతి మూలాలలో ఉంచి ✵ కాళ్ళు నిలువుగా, మోకాళ్ళు బిగించి ఉంచాలి. ఈ దశలోకి వస్తూ శ్వాస లోపలికి తీసుకోండి.



రెండవ దశ : చేతులను మధ్యకు వంచకుండా ఎదురుగా క్రిందికి వంగాలి ✵ రెండు కాళ్ళూ-చేతులూ నిలువుగా పెట్టి మోకాళ్ళు-మోచేతులను బిగించాలి ✵ రెండు అరచేతులు రెండు కాళ్ళ వద్ద నేలను తాకాలి ✵ లలాటం మోకాళ్ళకు ఆనించాలి. ✵ గడ్డం ఉరోస్థికి తగిలించాలి ✵ ఈ స్థితిలోకి వస్తూ శ్వాస బయటికి విడిచిపెట్టాలి.



మూడవ దశ : ఎడమ కాలు వెనక్కు పెట్టి ఆ కాలిపాదాన్ని, ✵ మోకాలిని నేలకు ఆనించి పెట్టాలి ✵ కుడి మోకాలు వంచాలి. ✵ రెండు అరచేతులనూ ముందులాగే ఉంచి ✵ భుజాలు నిటారుగా పెట్టాలి ✵ ఇప్పుడు మోచేతులు స్థిరంగా ఉంచి ✵ బాహువులను,

తలను వెనుకకు వంచాలి ✵ దృష్టిని పైకి ఉంచి ✵ ఎడమ కాలిని వెనుకకు తీసుకుపోయే సమయంలో శ్వాసను లోపలికి పీల్చాలి.



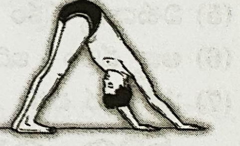
నాలుగవ దశ : కుడికాలిని వెనుకకు తీసుకుని ఎడమ కాలివద్దకు తీసుకోవాలి. ✵ రెండు కాళ్ళూ-చేతులను నిలువుగా పెట్టి మడమలను నేలకు ఆనించి పెట్టాలి ✵ రెండు మోకాళ్ళు మోచేతులు నిలువుగా పెట్టి నడుమును పైకి లేపాలి ✵ తలను మోకాళ్ళవైపుగా వంచాలి ✵ గడ్డాన్ని ఛాతీకి ఆనించి మడమలు, కటి, మణికట్టుతో త్రికోణం ఏర్పరచాలి ✵ దృష్టి మోకాళ్ళ వంక ఉంచి ✵ నడుమును పైకి లేపే సమయంలో శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి.



ఐదవ దశ : సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తూ ✵లలాటం, ఛాతీ, రెండు అరచేతులు, రెండు మోకాళ్ళు, రెండు కాలిపాదాలు, ఈ ఎనిమిది అంగాలు నేలకు ఆనించి పెట్టాలి ✵ నడుము పైకి లేపి మోచేతులను ఒకదానికొకటి లాగి ఉంచి నాలుగవ దశలో వదిలిపెట్టిన శ్వాసను బయటకు వదలి అట్టే పెట్టాలి.



ఆరవ దశ : మోకాళ్ళు, తొడలను నేలకు ఆనించి ✵ చేతులను నిటారుగా ఉంచి మోచేతులను స్థిరంగా పెట్టాలి ✵ నడుము పైభాగాన్ని పైకి లేపాలి ✵ శిరస్సును వెనుకకు వంచాలి ✵ దృష్టి పైకి ఉంచుకొని, నడుము అరిచేతుల వైపుగా లాగి కాలిపాదాలను స్థిరంగా పెట్టాలి ✵ వెన్నెముకకు ధనుస్సు ఆకారంలో పెట్టుకొని శరీరాన్ని పైకిలేపే సమయంలో శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి.



ఏడవ దశ : ఇది నాలుగవ దశకు పునరావృతి ✵ నడుము పైకి లేపి రెండు కాళ్ళూ చేతులను నిటారుగా ఉంచాలి ✵ రెండు మోకాళ్ళు-చేతులను స్థిరంగా ఉంచి, రెండు మడమలను నేలకు ఆనించాలి ✵ శిరస్సు మోకాళ్ళవైపుగా ఉండాలి. గడ్డము ఉరోస్థితికి ఆనించి మడమలను-కటిని-మణికట్టును త్రికోణంలో ఉంచాలి.



ఎనిమిదవ దశ : ఎడమ కాలిని ముందుకు తీసుకు వచ్చి పాదాన్ని రెండు అరచేతుల మధ్య ఉంచాలి ✵ కుడి కాలి పాదాన్ని, మోకాలిని నేలపై ఆనించాలి ✵ దృష్టి పైకి ఉండాలి ✵ ఈ స్థితికి వచ్చే సమయంలో శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి ✵ (మూడు మరియు ఎనిమిదవ దశలలో వెనుకకు ముందుకు వెళ్ళే కాలిని ప్రతి సూర్య నమస్కారంలోనూ మార్చుకొంటూ ఉండాలి)



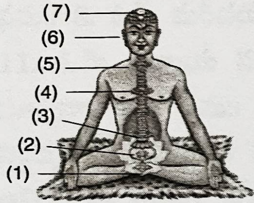
తొమ్మిదవ దశ : ఈ దశ రెండవ స్థితికి పునరావృతి ✵ కుడి కాలిని ముందుకు తీసుకొని ఎడమకాలి వద్ద ముందు ఉంచినట్లుగా ఉంచాలి ✵ రెండు అరచేతలను రెండు కాళ్ళవద్ద భూమికి ఆనించాలి ✵ నుదురును మోకాళ్ళకు ఆనించాలి ✵ గడ్డాన్ని పైపైపుకు ఆనించి

రెండు కాళ్ళూ - చేతులను నిలువుగా ఉంచాలి ❁ రెండు మోకాళ్ళు-మోచేతులను స్థిరంగా పెట్టుకొని ఈ దశలో శ్వాసను బయటకు విడిచిపెట్టాలి.



పదవ దశ : ప్రారంభంలోని సిద్ధ దశ ప్రకారంగా మొత్తం శరీరాన్ని బిగించాలి ❁ రెండు కాలి మడమలనూ, బొటనవ్రేళ్ళనూ పరస్పరం ఆనించి పెట్టాలి ❁ దృష్టి నాసికాగ్రంపై ఉంచి, రెండు అరచేతులను నమస్కారముద్రలో ఉంచాలి ❁ బొటనవ్రేళ్ళు ఛాతీకి ఆనించాలి ❁ శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి ❁ ఈ విధంగా పది దశలలో ఒక సూర్యనమస్కారాన్ని పూర్తి చెయ్యాలి ❁ (ఈ పదవ దశయే రాబోవు సూర్యనమస్కారం యొక్క సిద్ధదశ అవుతుంది.)

యౌగిక చక్రాలు



చక్రాలు : చక్రాలనేవి ఆధ్యాత్మిక శక్తికి కేంద్రాలు. స్థూల శరీరంలో ఈ చక్రాలు చర్మ చక్షువులకు కనిపించవు. ఎందుకంటే ఇవి మన సూక్ష్మ శరీరంలో ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శరీరంలోని జ్ఞాన తంతువులు, స్నాయు కేంద్రాలలో సమన్వయం సాధించి వాటిని నిర్దేశిస్తాయి. మన శరీరంలో ఉండే ఏడు చక్రాలు-వాటి యొక్క స్థానాలు క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

(1) మూలాధార చక్రం : గుదస్థాన సమీపంలో వెన్నెముకకు చివరి భాగాన ఈ చక్రముంటుంది.

(2) స్వాధిష్ఠాన చక్రం : నాభికి క్రింది భాగంలో ఈ చక్రం ఉంటుంది.

(3) మణిపుర చక్రం : ఇది నాభి కేంద్రంలో ఉంటుంది.

(4) అనాహత చక్రం : దీని స్థానం హృదయం.

(5) విశుద్ధాఖ్య చక్రం : ఇది కంఠం మధ్యలో ఉంటుంది.

(6) ఆజ్ఞా చక్రం : ఇది రెండు కను బొమ్మలకు మధ్య భాగాన ఉంటుంది.

(7) సహస్రార చక్రం : శిరం పైభాగాన శిఖ (పిలక) ఉంచే చోటులో ఇది ఉంటుంది.

కొన్ని ఉపయోగకరములైన ముద్రలు

ఉదయాననే స్నానాదుల తరువాత కంబళి పరుచుకొని పద్మాసనంలో గానీ, సుఖాసనంలో గానీ కూర్చోవాలి. ఐదు-పది దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకొని నిదానంగా విడిచిపెట్టాలి. అటు పిమ్మట శాంతచిత్తులై క్రింది ముద్రలను రెండు చేతులతో ప్రదర్శించాలి. వీటిని ఏ సందర్భంలోనయినా ఆచరించవచ్చు.

లింగ ముద్ర



పద్ధతి : రెండు చేతివేళ్ళను పరస్పరం బిగించి లోపలికి ఉండే బొటనవ్రేళ్ళను బయటివైపుకు నిటారుగా పట్టుకోవాలి.

లాభాలు : శరీరంలో ఉష్ణం పెరుగుతుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది. కఫం నశించిపోతుంది.

శూన్య ముద్ర



పద్ధతి : అన్నిటి కంటే పొడవయిన వ్రేలిని (మధ్య వ్రేలిని) లోపలి వైపుకు మడిచి, దాని గోరు పైభాగంలో బొటన వ్రేలితో స్పర్శించాలి. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళను తిన్నగా ఉంచాలి.

లాభాలు : దీని వలన చెవి నొప్పులు తగ్గుతాయి. చెవి నుంచి చీము కారుతున్నా, చెముడు ఉన్నా ఈ ముద్రను 4-5 నిమిషాలపాటు చెయ్యాలి.

సూర్య ముద్ర



పద్ధతి : అనామికను (చిన్నవ్రేలికి ప్రక్కన గలది) మడిచి బొటనవ్రేలి మూలభాగంలో ఉంచి బొటనవ్రేలితో తేలికగా అదమాలి. మిగతా మూడు వ్రేళ్ళను తిన్నగా ఉంచాలి.

లాభాలు : శరీరంలో చేరిన అనవసరమైన కొవ్వును, స్థూలత్వాన్ని దూరం చెయ్యడానికి ఇది ఉత్తమమైన ముద్ర.

జ్ఞాన ముద్ర



పద్ధతి : తర్జని అంటే చూపుడు వ్రేలిని బొటన వ్రేలి పైభాగంతో స్పృశించాలి. మిగతా మూడింటినీ నిలువుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : మానసిక రోగాలైన నిద్రలేమి మరియు అతినిద్ర, తక్కువ జ్ఞాపకశక్తి, క్రోధ స్వభావాల వంటివి ఉన్నట్లయితే ఈ ముద్ర అత్యంత లాభదాయకంగా అనిపిస్తుంది.

దీని మూలంగా పూజ, ధ్యాన-భజనలయందు మనస్సు లగ్నమై ఉంటుంది. ఈ ముద్రను ముప్పై నిమిషాలపాటు అభ్యాసం చెయ్యాలి.

ప్రాణ ముద్ర



పద్ధతి : కనిష్ఠ, అనామిక, బొటన వ్రేళ్ళ పైభాగాలను పరస్పరం ఆనించాలి. మిగిలిన రెండు వ్రేళ్ళను నిలువుగా పెట్టాలి.

లాభాలు : ఈ ముద్ర ప్రాణశక్తికి కేంద్రం. దీని మూలంగా శరీరం రోగరహితమవుతుంది. కంటి జబ్బులు తగ్గడానికి, కళ్ళజోడు నంబరును తగ్గించుకోవడానికి ఈ ముద్ర ఎంతో ఉపయోగకరమైనది.

వాయు ముద్ర



పద్ధతి : తర్జని అంటే చూపుడు వ్రేలిని మడిచి, పై నుంచి మొదటి కణుపు దగ్గర బొటన వ్రేలిని ఉంచాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిలువుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : కాళ్ళు-చేతుల కీళ్ళలోని నొప్పులు, పక్షవాతం, హిస్టీరియా వంటి రోగాలకు ఉపయోగకరం. ఈ ముద్రతోపాటు ప్రాణముద్ర వేయడం వల్ల త్వరితంగా లాభం కలుగుతుంది.

అపానవాయు ముద్ర



పద్ధతి : చూపుడు వ్రేలిని బొటనవ్రేలి మొదట్లో ఉంచి బొటన వ్రేలి పైభాగాన్ని మధ్యలోని రెండు వ్రేళ్ళ పైభాగాలతోనూ కలిపి కనిష్ఠ వ్రేలిని వేరేగా నిలువుగా పెట్టాలి. ఈ స్థితిని 'అపాన వాయు ముద్ర' అని అంటారు.

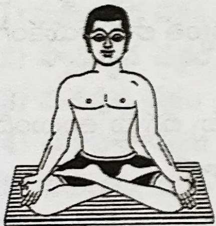
ఎవరికయినా గుండెపోటు వచ్చినా, గుండెకు అకస్మాత్తుగా నొప్పి కలిగినా వెంటనే ఈ ముద్ర వేస్తే గుండెపోటును కూడా ఆపివేయవచ్చు.

లాభాలు : గుండె జబ్బులు, తీవ్రమైన లేదా మందమైన హృదయ స్పందన, గుండె మెల్లగా ఆగిపోతూ ఉండడం వంటి సందర్భాలలో చాలా కొద్ది సేపటిలోనే ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

పొట్టలో గ్యాస్, కొవ్వు పెరగడం మొత్తం శరీరంలో అలజడివంటివి ఈ ముద్రను అభ్యసించడం మూలాన దూరమైపోతాయి. అవసరాన్ని బట్టి ప్రతిరోజూ 20 నుండి 30 నిమిషాల దాకా ఈ ముద్రను అభ్యసించాలి.

యోగాసనాలు

నియమానుసారంగా యోగాసనాలను అభ్యసించడం వలన శరీరం ఆరోగ్యవంతమై మనస్సు ప్రసన్నమవుతుంది. కొన్ని ప్రముఖ ఆసనాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

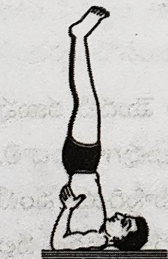


(1) పద్మాసనం : ఈ ఆసనంలో కాళ్ళ ఆకారం కమలం లాగా ఏర్పడడం చేత దీనిని పద్మాసనం అనీ, కమలాసనం అనీ అంటారు. దీని అభ్యాసం చేత ఉత్సాహవృద్ధి జరిగి స్వభావంలో ప్రసన్నత్వం కలిగి ముఖం తేజోవంతం అవుతుంది. బుద్ధిలో అలౌకిక వృద్ధి కలిగి స్థూలత్వం తగ్గుతుంది.

(2) ఉగ్రాసనం/పాద పశ్చిమోత్తానాసనం : అన్ని ఆసనాలలోకెల్లా ఇది సర్వశ్రేష్ఠమయినది.



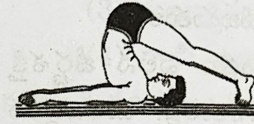
ఈ ఆసనం వలన శరీరం పొడవు పెరుగుతుంది. శరీరంలో ఉండే అధిక స్థూలత్వం తగ్గిపోతుంది. దుర్బలత్వం తగ్గి, శరీరంలో ఉండే వ్యవస్థలన్నీ క్రియాశీలమై రోగాలన్నీ నశించిపోతాయి. ఆ ఆసనంతో బ్రహ్మచర్య రక్షణ జరుగుతుంది.



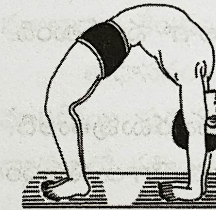
(3) సర్వాంగాసనం : భూమిపై పరుండి మొత్తం శరీరాన్ని పైకి లేపడం చేత ఈ ఆసనాన్ని 'సర్వాంగాసనం' అని అంటారు.

దీని నిరంతర అభ్యాసం మూలంగా జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. చర్మం వదులవ్వదు. జుట్టు తెల్లబడడం, రాలిపోవడం ఉండదు. మేధాశక్తి పెరిగి నేత్రాలు, మెదడుకు సంబంధించిన రోగాలన్నీ తగ్గిపోతాయి.

(4) హలాసనం : ఈ ఆసనం మూలంగా శరీరం ఆకారం హలం (నాగలి) లాగా ఏర్పడడం చేత దీన్ని హలాసనం అంటారు.



దీని వల్ల లివర్ సరి అవుతుంది. ఛాతీ వృద్ధియై శ్వాసక్రియ వేగవంతమై, ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా లభించడం మూలాన రక్త శుద్ధి జరుగుతుంది. మెడనొప్పి, పొట్ట వ్యాధులు, సంధివాతాలవంటివి దూరమై పొట్టలో చేరిన కొవ్వు తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి పోయి వెన్నుపూస నాజూకుగా తయారవుతుంది.



(5) చక్రాసనం : ఈ ఆసనంలో శరీర స్థితి చక్రం వలె ఉండుటచేత దీనిని చక్రాసనమని అంటారు. వెన్నెముక, శరీరంలోని నాడులూ అన్నీ శుద్ధి చెంది యోగచక్రం జాగృతమవుతుంది.

దీని మూలంగా మెదడు, మెడ, వీపు, పొట్ట, నడుము, చేతులు మోకాళ్ళ వంటి శరీర భాగాలన్నీ బలపడతాయి. సంధి స్థానాలలో నొప్పులనేవే ఉండవు. జీర్ణశక్తి పెరిగి పొట్టలో ఉండే అనవసరమైన క్రొవ్వు దూరమై శరీరం నిటారుగా మారుతుంది.



(6) మత్స్యాసనం : మత్స్యమనగా చేప. ఈ ఆసనంలో శరీర ఆకారం చేపలాగా మారుతుంది. అందువల్లే దీనిని మత్స్యాసనం అంటారు. ప్లావినీ ప్రాణాయామంతోపాటు ఈ ఆసనం ఉన్న స్థితిలో చాలా సేపటి వరకూ నీటిలో ఈదవచ్చును.

మత్స్యాసనం వలన శరీరం మొత్తం దృఢమవుతుంది. మెడ, ఛాతీ, పొట్టలో ఉండే సమస్త రోగాలు దూరమవుతాయి. నేత్ర కాంతి పెరుగుతుంది. కడుపు సరి అవుతుంది. ప్రేవుల మాలిన్యం దూరమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ వేగవంతమవుతుంది. ఫలితంగా చర్మరోగాలు ఉత్పన్నం కావు. ఆస్తమా, దగ్గు దూరమవుతాయి. పొట్టలోని కొవ్వు తగ్గుతుంది.



(7) పవన ముక్తాసనం : ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న వాయువు బయటికి పోతుంది. అందువల్లనే దీనికి 'పవనముక్తాసనం' అని పేరు.

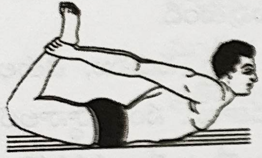
ఈ ఆసనాన్ని నిరంతరం అభ్యాసం చెయ్యడం ద్వారా పొట్టలో ఉండే కొవ్వు తగ్గుతుంది. పొట్టలోని వాయువు నశించి పొట్ట వికార రహితమవుతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది. ఈ ఆసనం వలన జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా మెరుగవుతుంది. మేధోపరమయిన వృత్తులు – డాక్టరు, వకీలు, సాహితీవేత్త, విద్యార్థులు మరియు కూర్చుని పనిచేసుకొనే గుమాస్తాలు, వ్యాపారులు, క్లర్కులవంటి వారు క్రమం తప్పకుండా పవనముక్తాసనం వేయాలి.



(8) వజ్రాసనం : వజ్రాసనం అంటే శక్తివంతమైన స్థితి అని అర్థం. జీర్ణశక్తిని, వీర్యశక్తిని మరియు నరాలకు శక్తిని ఇవ్వగలిగిన కారణంగా ఈ ఆసనం 'వజ్రాసనం' అని పిలువబడుతుంది.

భోజనానంతరం ఈ ఆసనం వేయడం వలన జీర్ణశక్తి వేగవంతమవుతుంది. భోజనం త్వరగా అరుగుతుంది. మలబద్ధకం దూరమై కడుపులోని సమస్త రోగాలూ నశిస్తాయి. నడుము, కాళ్ళ వాయురోగాలు దూరమై, జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి అవుతుంది. వజ్ర నాడి, వీర్యధారా నాడి బలపడుతాయి.

(9) ధనురాసనం : ఈ ఆసనంలో శరీరం వంచిన ధనుస్సులాగా మారుతుంది. కాబట్టి దీన్ని ధనురాసనం అంటారు.

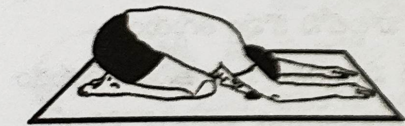


దీని మూలంగా ఛాతీ నొప్పి దూరమవుతుంది. గుండెపోటు తగ్గి-గుండె బలమవుతుంది. కంఠ రోగాలు సమస్తం నాశనమై, గొంతు మధురంగా మారుతుంది. ముఖం అందంగా మారి, నేత్ర కాంతి మెరుగై జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. పొట్ట కొవ్వు తగ్గుతుంది.

(10) శవాసనం : శవాసనం యొక్క పూర్ణస్థితిలో శరీరంలోని సమస్త అంగాలు, మస్తిష్కం పూర్తిగా చేష్టారహితంగా మారుతాయి. ఈ స్థితి శవంలాగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని 'శవాసనం' అని అంటారు.



మిగతా ఆసనాలు వేయడం ద్వారా కలిగిన ఒత్తిడిని దూరం చెయ్యడానికి చివరిగా 3-4 నిమిషాల పాటు ఈ శవాసనాన్ని సాధన చెయ్యాలి. ఈ ఆసనం మూలంగా రక్త నాళాలయందు, సిరలయందు రక్తప్రసరణ తీవ్రమవడం మూలాన మొత్తం అలసట అంతా పోతుంది. నాడీ తంత్రులకు బలం వచ్చి, మానసిక శక్తి రెట్టింపవుతుంది.



(11) శశాంకాసనం : ఇది శ్రోణీ ప్రదేశంలోని భాగాలకు చాలా లాభదాయకమయినది.

సైటికా, తంత్రికా మరియు ఎడ్రినల్ గ్రంథి కార్యకలాపాలు ఈ ఆసనం వలన నియంత్రితమై, సైటికా నుండి విశ్రాంతి లభిస్తుంది మరియు క్రోధంపై అదుపు కలుగుతుంది. బస్తి ప్రదేశంలో ఆరోగ్యం కలిగి యౌవన సమస్యలు దూరమవుతాయి.

(12) తాఢాసనం : వీర్యస్ఖలనం ఎందుకవుతుంది? పొట్టలో ఒత్తిడి (ఇంట్రో-ఎబ్డోమినల్ ప్రెషర్) పెరిగినప్పుడు అవుతుంది. ఈ ఒత్తిడి పెరగడానికి అనేక రకాల కారణాలుంటాయి.

(1) అధికంగా భుజించడం

(2) మాటి-మాటికీ భుజించడం

(3) మలబద్ధకం



(4) గ్యాస్ ఉండడం (బంగాళాదుంప, బెండకాయలాంటి వాతం కలిగించే పదార్థాలు తినడం వలన)

(5) చలన చిత్రాలు-పత్రికల ద్వారా సెక్సుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు కలగడం.

ఈ ఒత్తిడి పెరిగినందు వలన ప్రాణమంతా నాభి క్రింద ఉండే మూలాధార కేంద్రంలో చేరిపోవడంతో హెర్నియా వ్యాధి కూడా రావచ్చు.

తాఢాసనం వేయడం మూలంగా ప్రాణశక్తి పైన ఉండే కేంద్రాలలోకి మారిపోయి, పురుషులలో వీర్యస్ఖలనం మరియు స్త్రీలలో ఋతుసంబంధమైన వ్యాధులలో గుణం కనిపిస్తుంది.

(ఆసనం మరియు ప్రాణాయామం గురించి విపులంగా తెలుసుకోవాలంటే ఆశ్రమం ద్వారా ప్రచురించబడిన 'యోగాసనాలు' అనే పుస్తకాన్ని తప్పక చదవండి.)

ప్రాణశక్తిని పెంపొందించే సూక్తులు

పిల్లల జీవితాలలో సుషుప్త అవస్థలో దాగి ఉన్న ఉత్సాహం, నిర్భయత్వం, ప్రాణశక్తులను మేలుకొలపడానికి ఉపయోగపడే ప్రాణవంతమయిన సూక్తులు :

ఓడలను ఢీకొంటే దానిని తుఫాను అంటారు ।
తుఫానులను ఢీకొన్న వాడిని మనిషి అంటారు ॥1॥
మమ్ము ఆపుటకు ఈ లోకానికి దమ్ములెక్కడివి ?
మావల్లనే లోకం, లోకాన్ని బట్టి మేము కాము ॥2॥
జీవన భారాన్ని నవ్వుతూ తలకెత్తుకోవాలి ।
మార్గంలోని బాధలను చిరునవ్వుతో ఎదుర్కోవాలి ॥3॥
ముందుకు సాగే వారిని బాధలేనాడు ఆపగలిగాయి ।
మార్గం వెంట నడిచే వారిని ఆపదలెన్నడు ఆపగలిగినవి ॥4॥
తాకగానే ముడుచుకు పోయేందుకు నేను అత్తిపత్తిని కాను ।
బూచిని చూసి బెదిరిపోయేటందుకు నేను తల్లిచాటు బిడ్డను కాను ॥5॥
జరిగినదేదో జరిగిపోయింది తలరాతనెవ్వడు మార్చగలడు ।
వింటిని వీడిన బాణాన్ని ఎవ్వడు మరి ఆపగలడు ॥6॥
బాధలతో కన్నీరు కార్చక, నవ్వడం నేర్చుకో ।
ఇతరుల బాధలను చూసి కన్నీరు కార్చడం నేర్చుకో ॥7॥
ఒకడికి పెట్టడంలో ఉన్న హాయి మనం తినడంలో లేదు ।
జీవితంలో ఎవ్వరికైనా సరే ఉపయోగపడడం నేర్చుకో ॥8॥

చెమట చిందించి కష్టపడి కంటి నిండా నిద్రపో ।
ఈ నావ ఊగుతూ పోతుంది. నిశ్చింతగా ఉండు ॥9॥
అన్ని తలరాతలకు అతీతంగా నిన్ను నువ్వు మలచుకో ।
భగవంతుడే నిన్ను చూసి ఆశ్చర్యపడాలి ॥10॥

పిల్లల జీవితాలలో సద్గుణాలను పెంపొందించడానికి ఉపయోగకరమైన

సాఖీలు

చేతులు జోడించి నమస్కరింతు నీ చరణాలను సేవింతు, జ్ఞానభక్తి ప్రసాదింపు ప్రభూ! హే పరమపురుష జగదీశా! నేను నీ పుత్రుడను ప్రభూ! ధ్యాన యోగాలు నేనెరుగ, గురుకృప దొరికిన చాలు, ఈ వరము ప్రసాదించు. భయనాశకం-దుర్మతి హరణం కలిలో ఈ హరినామం, రేయింబవళ్ళు జపించువానికి అన్ని కార్యాలూ నెరవేరు. సోమరితనం మరగకండి, అది శత్రువని తెలుసుకోండి, సోమరి చెంత విద్య ఉండదు. బల-బుద్ధులు నశించిపోవు. ధైర్యం వహించి సాగండి, పనులన్నీ నెరవేరు, చెట్టు నాటిన నాడే ఫలములు ఇచ్చునా, ఓర్పు వహించి కదలండి. సత్యాన్ని బోలు తపస్సు లేదు, అబద్ధం వంటి పాపం లేదు, సత్యం ఉన్న వాని హృదయాన దేవుడు కలడు. ఆశ కొద్దిగా ఉండాలి. ఎక్కువగా ఏదీ కోరవద్దు, హద్దులు మించి ఆశపడిన వాడు కూడా నిరాశపాలయ్యాడు. ఈ తనువు ఒక విషవృక్షం, గురువే అమృత నిధి, తలను ఇచ్చి సద్గురువును పొందినా, చౌకబేరమే అది. తులసీదాస్! ఈ లోకంలో నీవు నాలుకలా వ్యవహరించు, నెయ్యి, నూనెలు తింటున్నా దానికి జిడ్డు అంటదుగా! మనం ఏడిస్తే, లోకం నవ్వింది, మనం నవ్వి-లోకం ఏడిచేలా ఏదైనా సాధించి మరీ వెళ్ళాలి. నేను కోరినట్లు చేయకు ప్రభూ! నేనొట్టి మూర్ఖుణ్ణి ! నీ చిత్తం వచ్చినట్లు చెయ్యి - అదే నాకు పదివేలు !! తులసీదాస్ తీయని పలుకులతో అందరికీ మేలు జరుగు, వశీకరణ మంత్రమిది. కటు వచనాలు పలుకబోకు. గోధనం, గజధనం, అశ్వధనం, రత్నాల ఖజానాలన్నీ సంతోషమనే ధనం ముందు ధూళితో సమానం. లక్ష్యాలను మరువక ముందడుగు వేయి, విజయం నీ చరణాలు తాకుతుంది నేడు కాకపోతే రేపు.

శ్లోకాల పఠనం

ఈ క్రింద పేర్కొన్న శ్లోకాలు జీవితాన్ని చరితార్థం చేసి మానవ జీవితానికి లక్ష్యాన్ని సాధించగలవు. అందువల్ల బాలలు ఈ శ్లోకాలను కంఠస్థం చేసి చరితార్థులు కావాలి.

గీతాయాం శ్లోకపాఠేన గోవిందస్మృతి కీర్తనాత్ । సాధుదర్శనమాత్రేణ తీర్థకోటిఫలం లభేత్ ॥

భావం : గీతా శ్లోకముల పారాయణం వలన, శ్రీకృష్ణ భగవానుడి స్మరణం వలన, సాధు దర్శనం వలన కోటి పుణ్యాల ఫలం లభిస్తుంది.

ఉద్యమః సాహసం ధైర్యం బుద్ధిః శక్తిః పరాక్రమః। షడైతే యత్ర వర్తన్తే తత్ర దేవ సహాయకృత్ ॥

భావం : ప్రయత్నం, సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధి, శక్తి - పరాక్రమాలనబడే ఆరు లక్షణాలు ఎవరి చెంత ఉంటాయో వారికి ఆ దేవుడు(పరబ్రహ్మ పరమాత్మ) సహాయపడతాడు.

ధన్యా మాతా పితా ధన్యో గోత్రమ్ ధన్యం కులోద్భవః।
ధన్యా చ వసుధా దేవీ యత్ర స్యాద్ గురుభక్తతా॥

భావం : ఏ వ్యక్తిలో గురుభక్తి ఉంటుందో అతడి తల్లి-దండ్రులు ధన్యులు. అతడి గోత్రం ధన్యం. అతడి వంశంలో జన్మించిన వారు ధన్యులు - మొత్తం ధరణీ మాతయే ధన్యురాలు.

అజ్ఞానమూలహరణం జన్మకర్మనివారకమ్।
జ్ఞానవైరాగ్య సిద్ధ్యర్థం గురుపాదోదకం పిబేత్ ॥

భావం : అజ్ఞాన మూలాలను హరించి అనేక జన్మల పాపాలను నశింపజేసి, జ్ఞాన వైరాగ్యాలను సిద్ధింపజేసే గురు చరణామృతాన్ని స్వీకరించాలి.

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిః జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః।
దానం దయశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవమ్॥

భావం : నిర్భయత్వం, అంతః కరణ శుద్ధి, జ్ఞాన యోగ నిష్ఠ, దానం, ఇంద్రియ నిగ్రహం, యజ్ఞం, స్వాధ్యాయం, తపస్సు ఇవన్నీ సత్పురుషుని లక్షణాలు.

అభివాదనశీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః।
చత్వారి తస్య వర్ధన్తే ఆయుర్విద్యా యశో బలమ్ ॥

భావం : నిత్యం పెద్దలకు నమస్కరిస్తూ సేవలు చేసే వ్యక్తికి ఆయుష్షు, విద్య, యశస్సు, బలం అనేవి వృద్ధి చెందుతాయి.

ఒకటి-రెండు... అంకెలతో జ్ఞానం

ఒకటి నుంచి పది వరకు లెక్కవేసుకొని అన్నింటినీ గుర్తుపెట్టుకో.జీవితంలో వాటినాచరించి గొప్పవాడిగా ఎదిగిపో.

1 ఒకటి, పరమాత్ముడు ఒక్కడే : బంగారంతో చేసే నగలు వేరువేరుగా ఎన్ని ఉన్నప్పటికీ బంగారం ఒక్కటే. ఇదే విధంగా ఆ పరమాత్ముని పేరు, రూపాలు వేర్వేరు. రాముడు, శ్యాముడు, శివుడు ఇలా ... కానీ తత్త్వరూపంగా మాత్రం పరమాత్మ ఒక్కడే. ఒకటి అంకె ఇదే చెబుతుంది.

2 రెండు, మనస్సు రెండు రకాలు : మనస్సు రెండు రకాలు. 1. శుద్ధ మనస్సు 2. అశుద్ధ మనస్సు. రోజూ ఉదయం త్వరగా లేవడం, జప ధ్యాన కీర్తనాదులు ఆచరించడం, ఎల్లప్పుడూ సత్యమే పలకడం, దొంగతనం చేయకపోవడం ఇటువంటివి శుద్ధ మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు. అయితే ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం, అబద్ధం చెప్పడం-దొంగతనం చెయ్యడం, తిట్లు తిట్టడం, పెద్దలను అవమానించడం ఇటువంటివి అశుద్ధ మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు. పిల్లలు ఎల్లప్పుడూ శుద్ధ మనస్సు చేసే ఆలోచనలు మాత్రమే అమలు చేయాలి. 'రెండు' మనకు అదే చెబుతుంది.

3 మూడు, సంధ్యావందనం మూడు సార్లు : ప్రతిరోజూ మూడు సార్లు అంటే ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం మూడు సమయాలలో సంధ్య చెయ్యాలి. సంధ్యలో 'హరి ఓమ్' ఉచ్చారణ, ప్రాణాయామం, జపం, ధ్యానం వంటివి ఆచరించాలి. శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు కూడా సంధ్యావందనం చేసేవారు. పిల్లలు ప్రతిరోజూ సంధ్యావందనం చెయ్యాలి. 'మూడు' అదే బోధిస్తుంది.

4 నాలుగు, యోగానికి సిద్ధం కండి : 84 కన్నా ఎక్కువగా మనకు ఆసనాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటినయినా సరే నియమానుసారం చేసేవాడు శారీరకంగా-మానసికంగా కూడా గొప్ప లాభం పొందగలడు. యోగాసనాల వలన డాక్టరుకు దాసుడు కావడం కూడా తప్పుతుంది. అందువల్ల రోజూ కనీసం నాలుగు యోగాసనాలనయినా వేయాలి. 'నాలుగు' అంకె అదే చెబుతుంది.

5 ఐదు, ప్రకృతి తత్త్వాలు ఐదు : మన ఈ భౌతిక శరీరం పృథ్వి, ఆకాశం, అగ్ని, జలం, వాయువు అనే ఐదు తత్త్వాలతో తయారైంది. మృత్యువు కలిగినప్పుడు ఈ శరీరం ఆ అయిదింటిలోనూ లీనమైపోతుంది. అయినప్పటికీ ఈ శరీరంలో ఉండే ఆత్మ ఎన్నటికీ మరణించదు. నిజానికి చైతన్యమయినది ఆత్మ ఒక్కటే. శరీరం కాదు. 'ఐదు' అంకె అదే చెబుతుంది.

6 ఆరు, నిర్భయంగా ఉండు : నిర్భయంగా ఉండడమే జీవితం. భయపడితే అది మృత్యువే ! పిల్లలు ఎల్లప్పుడూ నిర్భయులై ఉండాలి. భూత ప్రేతాలు, చీకటి-చావువంటి వాటికి భయపడకూడదు. నిర్భయంగా ఉండడానికి రోజూ పొద్దునే ఓంకారాన్ని పెద్ద స్వరంతో ఉచ్చరించాలి. భయపెట్టే పీడ కలలు వస్తుంటే శ్రద్ధగా భగవద్గీత పఠిస్తూ అందులో ఉంచిన నెమలి ఈకను తలక్రింద పెట్టుకు నిద్రిస్తే చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది. 'ఆరు' మనకు అదే చెబుతుంది.

7 ఏడు, దుర్గుణాలకు చెంపపెట్టు : పిల్లలు తమ జీవితంలో అబద్ధాలు చెప్పడం, దొంగతనం చేయడం, నిందలు వేయడం, పాన్ మసాలా వంటివి తినడం, బుద్ధిని భ్రష్టు పట్టించే సినిమాలను-టీ.వీ సీరియళ్ళను చూడడం వంటి దుర్గుణాలకు దూరంగా ఉండాలి. 'ఏడు' చెప్పేదదే.

8 ఎనిమిది, రోజూ గీతా పారాయణం : హిందూ ధర్మం యొక్క పవిత్ర గ్రంథం శ్రీమద్భగవద్గీతను పిల్లలు రోజూ అధ్యయనం చేయాలి. ఎందువల్లనంటే అది భగవంతుని శ్రీ ముఖం నుండి వెలువడిన జ్ఞానగంగ. అది చదవడం మూలంగా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. మన పాపాలన్నీ నశిస్తాయి. జీవితంలోని అన్ని ప్రశ్నలకూ జవాబులు మనకు గీతలోనే లభిస్తాయి. అందువలన మనల్ని రోజూ 'గీతా'పారాయణం చేయమని - 'ఎనిమిది' చెబుతున్నది.

9 తొమ్మిది, ఆత్మానుభవం పొందు : మనం జీవితంలో సుఖ-దు:ఖాలు, మానావమానాలు, లాభ-నష్టాల వంటి వాటినెన్నిటినో చవిచూస్తాం. కాని మనుష్య జన్మను సార్థకం చేసుకోవడానికి 'నేను ఈ శరీరాన్ని కాదు, చైతన్యవంతమైన ఆత్మను' అని అనుభూతిపొందితే చాలు. ఇదే సారతత్త్వం 'తొమ్మిది' మనకు అదే చెబుతున్నది.

10 పది, ఆత్మానందంలో మునుగు : భగవంతుడు ఆనంద స్వరూపుడు. దు:ఖం-చింత లేక గ్లాని (జుగుప్స) రూపుడు కాదు. అందువలన ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉండాలి. 'ఎల్లప్పుడు సమతతో మరియు ప్రసన్నంగా ఉండడమే గొప్ప భగవద్భక్తి. పూజ్యబాపూజీగారు చెప్పిన ఈ మాట ప్రకారం ఎటువంటి క్లిష్టపరిస్థితిలోనైనా లేదా ఎంతటి దు:ఖంలో నైనా మన హృదయ శాంతిని, ఆనందాన్ని పోగొట్టుకోరాదు. ఎల్లప్పుడూ సమచిత్తులమై ప్రసన్నంగా ఉండాలని 'పది' అంకె బోధిస్తున్నది.

ఆదర్శబాలుని లక్షణాలు

చిన్నపిల్లవాడు సహజంగా, సరళ స్వభావంతో, అమాయకంగా మరియు భగవంతునికి ఇష్టునిగా ఉంటాడు. పిల్లల్లో చిన్నతనంలోనే గొప్ప వాళ్ళయ్యే లక్షణాలు ఎన్నో కనిపిస్తాయి. వాటి మూలంగా పిల్లలు ఆదర్శబాలలుగా పిలవబడతారు. ఆ లక్షణాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి.

❋ **అతడు శాంత స్వభావి** : అన్ని విషయాలు ప్రతి కూలంగా ఉన్నప్పటికీ, అన్ని నిర్ణయాలూ వ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పటికీ అతడు ఎన్నటికీ క్రోధం చూపించడు.

❋ **అతడు ఉత్సాహి** : అతడు చేసేది తనకు సాధ్యమైనంతలో ఉత్తమోత్తమంగా నిర్వహిస్తాడు. అపజయ భయం అతడికి ఉండదు.

❋ **అతడు సత్య నిష్ఠాపరుడు** : సత్యం పలకడానికి అతడేనాడు భయపడడు. కానీ సత్యమైనప్పటికీ కటువైన, అప్రియమైన దానిని మాట్లాడడు.

❋ **అతడు ధైర్యశాలి** : అతడు తన సత్కర్మలయందు దృఢంగా ఉంటాడు. తన సత్కర్మల ఫలితాలను చూడడానికి ఎంత కాలం వేచి ఉండాల్సి వచ్చినప్పటికీ అతడు ధైర్యాన్ని వీడడు, నిరుత్సాహం చెందడు. తన కర్మలోనే నిమగ్నమై ఉంటాడు.

❋ **అతడు సహన శీలి** : 'సహనం గలవాడే సాధువు' అనే సూక్తిననుసరించి అన్ని దు:ఖాలనూ సహిస్తాడు. అయినప్పటికీ ఈ విషయంలో ఎన్నడూ ఫిర్యాదు చెయ్యడు.

❋ **అతడు నిరంతర శ్రమ చేస్తాడు** : అతడు తన పనిలో అశ్రద్ధ చూపించడు. ఆ పనికి ఎంతకాలం పట్టినప్పటికీ పూర్తి అయ్యేంత వరకు వెనుకకు తగ్గడు.

❋ **అతడు సమచిత్తుడు** : విజయం, అపజయం రెండు సందర్భాలలోనూ సంయమనాన్ని కలిగి ఉంటాడు.

❋ **అతడు సాహసవంతుడు** : సన్మార్గంలో నడవడంలో, లోక కల్యాణ కార్యాలు చెయ్యడంలో, ధర్మాన్ని ఆచరించడంలో, మాతా-పిత-గురుదేవుల సేవలో, వారి ఆజ్ఞాపాలనలో ఎన్ని కష్ట-నష్టాలు, విఘ్నాలు ఎదురైనా ఏమాత్రం నిరాశ చెందక దృఢంగా, సాహసంగా ముందడుగు వేస్తాడు.

❋ **అతడు ఆనందమయుడు** : అనుకూల-ప్రతికూల పరిస్థితులన్నింటా అతడు ఆనందంగా ఉంటాడు.

❋ **అతడు వినయశీలి** : తన శారీరక-మానసిక ఔన్నత్యానికి, ఎలాంటి విజయానికి ఎన్నడూ గర్వించడు. ఇతరులను హీనంగా చూడడు. **విద్యా దదాతి వినయమ్ ।**

✸ **అతడు స్వాధ్యాయ శీలి** : తన పాఠ్యపుస్తకాలతో పాటుగా సంయమనం, సేవ, సదాచారాలను, జ్ఞానాన్ని అందించే మంచి పుస్తకాలను అధ్యయనం చేస్తూ వాటికే తన సమయాన్ని కేటాయిస్తాడు. ఈ మంచి గుణాలకు హాని చేసే వ్యర్థపుస్తకాలను ముట్టడు.

✸ **అతడు ఉదారుడు** : ఇతరుల గుణగణాలను ప్రశంసిస్తూ ఇతరులు విజయం సాధించడానికి యథాశక్తి సాయం చేస్తూ వారి విజయానికి తాను ఆనందపడతాడు. ఇతరుల లోపాలను పట్టించుకోడు.

✸ **అతడు గుణ గ్రాహకుడు** : తేనెటీగ వలె మధు సంచయన ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంటాడు. తేనెటీగ వివిధ రకాల పూల నుండి రసం తీసుకొని వాటితో అమృతప్రాయమైన తేనెను రూపొందించినట్లుగానే ఆదర్శబాలుడు శ్రేష్ఠ పుస్తకాలు, ఉత్తమ పురుషులు, మంచి మిత్రుల నుండి వారి మంచి లక్షణాలను గ్రహిస్తాడు. వారి దోషాలను వదలివేస్తాడు.

✸ **అతడు నిజాయితీ పరుడు – ఆజ్ఞాకారి** : నిజాయితీయే సర్వోత్తమమైన గుణమని అతడు నమ్ముతాడు. తల్లి-దండ్రుల, గురువుల మంచి ఉపదేశాలను పాటిస్తాడు. వారి ఆజ్ఞలను పాటించడం వల్లవారి ఆశీర్వాదం దొరుకుతుందనీ దాని వలన జీవితానికి బలం చేకూరుతుందనీ అతడికి తెలుసు. గుర్తుంచుకోండి : ఇతరుల ఆశీర్వచనాలు, శుభాశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ మనవెంట ఉంటాయి.

✸ **అతడు ఒక మంచి మిత్రుడు** : అతడు విశ్వసనీయుడు, స్వార్థరహిత ప్రేమను పంచేవాడు. తన మిత్రులకు సరైన మార్గం చూపి – కష్టాలలో వారికి పూర్తి సాయం చేసేవాడు.

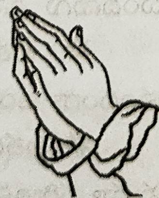
కపటితో స్నేహం చేయకు. నీ గుట్టు బయట పెడతాడు. ముందు వెళ్ళమని మార్గం చూపి వెనుక నుండి నిన్ను తోసేస్తాడు. గురువుల యెడ కపటం నెరపి, మిత్రద్రోహం చేసేవాడు నిర్ధనుడయినా అవుతాడు లేదా కుష్ఠువాడైనా అవుతాడు.

భారతీయ సంస్కృతి – పరంపరల మహత్తు

ఏ దేశ సంస్కృతి అయినా ఆ దేశ ఆత్మ అయి ఉంటుంది. మన భారతీయ సంస్కృతి యొక్క మహత్తు అపారమైనది. ఈ సంస్కృతిలో ఆదికాలం నుండి వస్తున్న సంప్రదాయాల వెనుక గొప్ప తాత్త్విక, వైజ్ఞానిక రహస్యాలు దాగి ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైనవి ఇలా ఉన్నాయి :

నమస్కారం : దివ్యమైన జీవితానికి ప్రవేశ ద్వారం

ఓ విద్యార్థీ! నమస్కారమనేది భారతీయ సంస్కృతి యొక్క అపురూప రత్నం. నమస్కారమంటే వందనం, నమస్సు లేక ప్రణామం. భారతీయ సంస్కృతిలో నమస్కారానికి తనదయిన ఒక ప్రత్యేకస్థానం, మహత్తు ఉన్నాయి. పాశ్చాత్య సంస్కృతియందు షేక్‌హ్యాండ్ (కరచాలనం) చేసుకొన్నట్లుగానే భారతీయ సంస్కృతిలో రెండు చేతులూ జోడించి, తలను



వంచి ప్రణమిల్లే ప్రాచీన పద్ధతి ఉంది. నమస్కారానికి వేర్వేరు భావాలు-అర్థాలూ ఉన్నాయి.

నమస్కారం అనేది ఒక ఉత్తమమైన సంప్రదాయం. నీవు నీకంటే పెద్దలను, మాతా-పితలను, సాధు సజ్జన-మహాత్ములను కలుసుకున్న సమయంలో వారి ఎదుట చేతులు రెండు జోడించి, తలను వంచినట్లయితే నీలో ఉండే అహంకారం నశించి, అంత:కరణం నిర్మలమవుతుంది. నీ ఆడంబరాలు పోయి నీవు సరళస్వభావిగా, సాత్త్వికుడివిగా మారతావు. నమస్కారముద్రతో పాటుగా యోగ ముద్ర కూడా ప్రదర్శితమవుతుంది.

నీ రెండు చేతులనూ జోడించి వ్రేళ్ళను నుదుటిపై ఉంచాలి. కళ్ళు అర్ధ నిమీలితంగా ఉంచి, చేతులు హృదయానికి తాకించాలి. ఈ ముద్ర నీ ఆలోచనలకు సంయమనాన్ని, నీ ప్రవృత్తికి నియంత్రణను కలిగిస్తుంది. నీ వ్యక్తిత్వం, అస్తిత్వాలను విశ్వాసానికి వదిలి పెట్టి విశ్వాసాన్ని తిరిగి పొందగలవు కూడా. నమస్కార ముద్ర వల్ల ఏకాకార భావన కలిగి అన్ని సంశయాలూ దూరమవుతాయి.

వినయశీలి అందరికీ ఇష్టుడుగా ఉంటాడు. వందనం చందనం వలె శీతలమైనది. వందనం వల్ల సుఖసంతోషాలు-శాంతి కలుగుతాయి. గాలి కంటే తేలిక అయిన వినయ భావాన్ని కలిగి ఉంటేనే ఉత్తమత్వం సిద్ధిస్తుంది. ఇది నమస్కార ముద్రతోనే సాధ్యం.

నమస్కారం ద్వారా ఏ యోగ్యుడి ఎదుటనయినా తల వంచినట్లయితే మనలో శరణాగత, సమర్పణ భావాలు కలుగుతాయి.

అన్ని మతాలలోనూ ఈ నమస్కార సంప్రదాయం ఉంది. కిరస్తానీ మతంలో ఛాతీపై చేతిని ఉంచుకొని తలను వంచుతారు. బౌద్ధులు కూడా శిరస్సు వంచి ప్రణామం చేస్తారు. జైనులు తల వంచి నమస్కరిస్తారు. అయితే వైదిక ధర్మంలోని నమస్కార పద్ధతే అన్నింటిలోకి శ్రేష్ఠమైనది. రెండు చేతులను జోడించడం చేత జీవనశక్తిని, తేజోవలయాన్ని రక్షించే ఒక చక్రం ఏర్పడుతుంది. ఆ వందనం విశేష లాభదాయకమైనది. ఒకరి చేతులు మరొకరు అందుకోవడం మూలాన జీవనశక్తి నశించి ఒకరి రోగాలు మరొకరికి వ్యాపించడానికి కూడా అవకాశముంటుంది.

తిలక ధారణ : బుద్ధి-సత్త్వ బల వర్ధకం

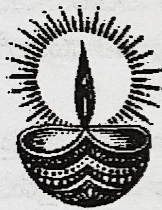
లలాటంపై రెండు కనుబొమల మధ్య ఆలోచనా శక్తికి కేంద్రం ఉంటుంది. దీనినే యోగులు 'ఆజ్ఞా శక్తి కేంద్రం' అంటారు. దీనిని 'శివ నేత్రం' అనగా మంగళకర ఆలోచనలకు కేంద్రం అని కూడా అంటారు. ఇక్కడ గంధాన్ని, సింధూరాన్ని తిలకంగా దిద్దుకోవడం వల్ల ఆలోచనా శక్తి-ఆజ్ఞాశక్తి వృద్ధి చెందుతాయి. అందుచేతనే హిందూ ధర్మంలో ఏదయినా శుభకార్యం జరిగే సమయంలో నుదుటిపై తిలకం దిద్దుతారు. పరమపూజ్యులు సంత్ శ్రీ ఆసారామ్‌జీ బాపూ గారు తిలక ధారణ చేసి సత్సంగం చేస్తూ ఉండగా లక్షల కోట్ల మంది ప్రజలు చూస్తూ ఉన్నారు. మన ఋషులు భావ ప్రధానమూ, శ్రద్ధా ప్రధానమూ



అయిన మహిళల తెలివితేటలను పెంచే ఉద్దేశ్యంతోనే తిలకధారణను ప్రారంభించారు. ఎక్కువమంది మహిళల మనస్సు స్వాధిష్ఠాన కేంద్రంలోనో లేక మణిపుర కేంద్రంలోనో ఉంటుంది. ఈ కేంద్రాలలో భయం, కల్పనా భావనలకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఈ కల్పనలలో, ఊహలలో మహిళలు కొట్టుకొని పోకుండా వారి శివనేత్రం, ఆలోచనాశక్తి వికసించాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఋషివర్యులు మహిళలలో నిరంతర తిలకధారణను ప్రవేశపెట్టారు. గార్గి, శాండిల్య, అనసూయ ఇంకెందరో మహా నారీమణులు ఈ ధర్మంలో ఉద్భవించారు. మహావీరులకు, మహాపురుషులు-మేధావులకు, పరమాత్మ దర్శనం చేసుకోగలిగిన సమర్థులైన సాధు-మహాత్ములకు జన్మనిచ్చిన ఈ మాతృశక్తిని భారత్‌లోని కొన్ని స్కూళ్ళల్లో తిలకధారణను వ్యతిరేకించి ఆపడానికి ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి. ఇటువంటి అన్యాయం భారతీయులు ఇంకా ఎంతకాలమని సహించాలి? ఈ కుట్రలు-కుతంత్రాలకు భారతీయులు ఇంకెంత కాలం బలి కావాలి?

దీపం

మానవ జీవితంలో గుర్తులకు, సంకేతాలకు గొప్ప ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భారతీయ



సంస్కృతిలో మట్టి ప్రమిదతో వెలిగే జ్యోతికి గొప్ప మహత్తు ఉంది. దీపం మన అజ్ఞానాన్ని దూరం చేసి, జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించాలనే సందేశాన్ని ఇస్తుంది. దీపం అంధకారం పోగొడుతుంది. ఈ మట్టి ప్రమిద మనిషి జీవితానికి ప్రతీక అయితే అందులోని తైలం మన జీవనశక్తికి సంకేతం. మనిషి తన జీవనశక్తితో శ్రమించి లోకానికి జ్ఞానకాంతిని ఇవ్వాలని దీపం చెబుతుంది. గుడులలో కూడా హారతి సమయంలో దీపం వెలిగించడం వెనక ఉండే భావం ఏమంటే 'ఓ భగవాన్! నా మనస్సులో నుండి అజ్ఞానరూపమైన అంధకారాన్ని తొలగించి జ్ఞాన రూపమైన వెలుగును ఇవ్వు. గాఢాంధకారం నుండి గొప్పకాంతి వైపుకు నడిపించు' అని.

దీపావళి నాటి లక్ష్మీపూజ సమయంలో అమావాస్య చీకటి రాత్రిలో దీపం వెలిగించడం వెనుక కూడా ఇదే భావం. ఇంట్లో తులసి మొక్కల వద్ద కూడా దీపాలు వెలిగిస్తాము. ఏదయినా నూతన కార్యం ప్రారంభం కూడా దీప ప్రజ్వలనతోనే ప్రారంభిస్తారు. మంచి సంస్కారి అయిన కొడుకును 'కుల-దీపకుడు' అంటారు. మన వేదాలు-శాస్త్రాలు కూడా 'ఓ పరమాత్మా! మమ్మల్ని అంధకారం నుండి వెలుగు వైపుకు, మృత్యువు నుండి అమరత్వం వైపుకు నడిపించు' అని ఘోషిస్తాయి. 'జ్యోతితో జ్యోతిని వెలిగించు' - ఈ హారతి వెనుక కూడా ఇదే భావన. ఇదే మన భారతీయ సంస్కృతి యొక్క ఔన్నత్యం.

కలశం



భారతీయ సంస్కృతిలోని ప్రతి ప్రణాళిక మరియు సంకేతాల వెనుక మానవ జీవనానికి లాభదాయకమైన ఏదో ఒక రహస్యమే దాగి ఉంటుంది. అటువంటి ఒక సంకేతమే ఈ కలశం. వివాహాది శుభ కార్యాలలోను,

ఉత్సవాలలోను కలశాన్ని లేక కుండపై మామిడి ఆకులను ఉంచి దానిపై కొబ్బరికాయను ఉంచుతారు. ఈ కలశం ఎన్నడూ ఖాళీగా ఉండదు. పాలు, నెయ్యి, నీళ్ళు లేదా ధాన్యంతో నిండి ఉంటుంది. పూజకు కూడా ఇలా నింపి ఉన్న కలశమే పనికి వస్తుంది. కలశానికి కూడా పూజ చేస్తారు.

కలశం మన సంస్కృతిలో ఒక ప్రధానమయిన ప్రతీక. మన శరీరం కూడా మట్టితో చేసిన కలశం లేదా కుండ వంటిదే. దీనిలో జీవితం ఉంటుంది. 'జలం' అంటే జీవితమే. శవాన్ని అశుభంగా భావించినట్లే ఖాళీ కలశం కూడా అశుభ సూచకం. శరీరంలో కేవలం శ్వాస ఆడినంత మాత్రం చేత అది జీవితమనిపించుకోదు. ప్రేమ, జ్ఞానం, ఉత్సాహం, త్యాగం, ప్రయత్నం, గొప్ప శీలం, సాహసం వంటి గుణాలుంటేనే అది నిజమైన జీవితం. అదేవిధంగా కలశం కూడా పాలు, నీరు, నెయ్యి లేదా ధాన్యంతో నింపబడి ఉంటేనే మంగళ ప్రదమనబడుతుంది. నిండి ఉన్న కలశమే శుభప్రదం.

భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానం, ప్రేమ, ఉత్సాహం, శక్తి, త్యాగం, భగవద్భక్తి, దేశప్రేమ వంటి సద్గుణాలతో జీవితాన్ని నింపుకోవాలనే సందేశం ఇవ్వడానికి కలశాన్ని మంగళకరమైన చిహ్నంగా స్వీకరించింది.

స్వస్తిక్



భారతీయ మహిళ యొక్క మంగళకర భావనకు మూర్తివంతమైన ప్రతీకయే ఈ స్వస్తికం. 'స్వస్తిక' శబ్దం సు+అసు ధాతువు నుండి పుట్టింది. 'సు' అంటే మంచి; అసు అనగా అస్తిత్వం, శక్తి. దీని ప్రతీకయే స్వస్తికం. ఏ శుభ కార్యాన్నయినా 'స్వస్తిక మంత్రం'తో ప్రారంభిస్తారు.

స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవా: స్వస్తి న: పూషా విశ్వవేదా: ।
స్వస్తి నస్తార్‌క్ష్యో అరిష్టనేమి: స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

'గొప్ప కీర్తి గలిగిన ఇంద్రుడు మాకు శుభములిచ్చుగాక, విశ్వజ్ఞాన స్వరూపుడు పూష దేవుడు (సూర్య) మాకు శుభమిచ్చు గాక. అమోఘమైన ఆయుధములు కలిగిన గరుఢుడు మాకు శుభమిచ్చుగాక. బృహస్పతి మమ్ము రక్షించు గాక'.

ఈ స్వస్తికాకారాన్ని ఋషి-మునులు వేలయేళ్ళ క్రితమే రూపొందించారు. స్వస్తికంలోని నిలువు-అడ్డం రేఖల మూలంగా ఈ విశ్వరూపుడైన పరబ్రహ్మ పరమాత్ముడు విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్నాడు అని తెలుస్తుంది. ఇందులోని నిలువు రేఖ జ్యోతిర్లింగ సూచకం కాగా, అడ్డం రేఖ విశ్వవ్యాప్తి సూచకం. ఇందులో ఉండే నాలుగు భుజాలు శ్రీవిష్ణు భగవానుడి నాలుగు చేతులు. వాటితోనే ఆయన విశ్వపాలన చేస్తాడు.

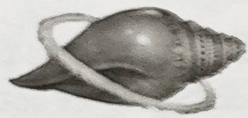
స్వస్తికం మన ప్రాచీన ధర్మానికి ప్రతీక. దేవతాశక్తి మరియు మానవుని శుభమైన కోరికల సంయుక్త సామర్థ్యానికి ఈ గుర్తు సంకేతం. ఇది సమగ్రమైన మంగళప్రద భావనకు సూచన.

జర్మనీలోని హిట్లరు నాజీపార్టీ చిహ్నం ఈ స్వస్తికం. క్రూర హిట్లరు లక్షల మంది యూదులను చంపివేశాడు. అతడు ఓడిన వెంటనే చావుకు సిద్ధంగా ఉన్న లక్షల యూదులు

విముక్తులు చేయబడ్డారు. మొత్తం యూదుల మనస్సంతా హిట్లరు-అతని నాజీ పార్టీపట్ల ద్వేషంతో నిండిపోవడం సహజమే. ఆ దుష్టుల చిహ్నాలు చూడగానే వారి క్రూర దృశ్యాలు హృదయాన్ని కలిచివేయడం కూడా సహజమే. స్వస్తికాన్ని చూస్తూనే యూదుల జీవనశక్తి నిజానికి క్షీణించి పోవాలి. ఈ మనస్తత్వ శాస్త్ర సత్యానికి విరుద్ధంగా డా.డైమండ్ చేసిన ప్రయోగాలు 'స్వస్తికం యూదుల జీవనశక్తిని కూడా పెంపొందిస్తుంది.' అని నిరూపించాయి. ఈ చిహ్నం యొక్క శక్తి అంతటి ప్రగాఢమయినది.

మన భారతీయ సాంప్రదాయం ప్రకారం వివాహ సందర్భాలలోను, శిశువు యొక్క జన్మ సందర్భంగానూ, దీపావళి రోజునా, పుస్తక పూజలలోనూ, ఇంటి ప్రవేశ ద్వారం వద్దనూ, గుడి ప్రవేశ ద్వారం వద్దనూ, ఇంకా అనేక శుభ సందర్భాలలోనూ స్వస్తిక్ చిహ్నాన్ని కుంకుమతో తయారు చేసి భక్తిగా భగవంతుడిని ఇలా ప్రార్థిస్తారు: 'ఓ ప్రభో! నా కార్యం నిర్విఘ్నంగా పూర్తయ్యేలా చూసి నా ఇంటికి అన్న వస్త్రాలు, వైభవం వచ్చేలాగ అనుగ్రహించు, అవి పవిత్రమయ్యేలా చూడు' అని.

శంఖం



శంఖం రెండు రకాలు. దక్షిణా వర్తము, వామావర్తము. దక్షిణావర్త శంఖం దైవవశాన మాత్రమే లభిస్తుంది. ఇది ఎవరి దగ్గరయితే ఉంటుందో అతడి వద్ద లక్ష్మి నివసిస్తుంది. ఇది త్రిదోష నాశకం, శుద్ధం మరియు నవనిధులలో ఒకటి. గ్రహబాధ, పేదరికం, క్షయ, విషం, నేత్ర రోగాలను ఇది నివారిస్తుంది. శ్వేత చంద్రకాంత మణిలా ఉండే శంఖమే ఉత్తమమైనది. అశుద్ధమైన శంఖం గుణకారకం కాదు. దీనిని శుద్ధి చేసిన తరువాతనే ఔషధాల కోసం ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

మహనీయుడైన భారతీయ శాస్త్రవేత్త జగదీష్ చంద్రబోసు శంఖం ధ్వని ఎంత దూరం వెళుతుందో అంతవరకు రోగాలను కలిగించే హానికారక క్రిములు (బ్యాక్టీరియా) నాశనమైపోతాయని నిరూపించాడు. అందువల్లనే ప్రాచీన కాలం నుండి ఉదయం-సంధ్యా సమయాలలో గుడులలో శంఖం పూరించే ఆనవాయితి వస్తున్నది. సంధ్యాకాలంలో శంఖం పూరించడం వలన భూత-ప్రేత రాక్షసాదులు పారిపోవడం జరుగుతుంది. సంధ్యా సమయంలో హాని కలిగించే క్రిమి కీటకాదులు పుట్టి రోగాలు కలిగిస్తాయి. ఆ సమయంలో శంఖం పూరించడం ఆరోగ్యానికి హేతువు. మూగతనం, నత్తి, ముఖవర్చస్సు పెరిగేందుకు, బలానికి, జీర్ణక్రియ పెరిగి ఆకలి పుట్టేందుకు, శ్వాసక్రియకు, దగ్గు తగ్గడానికి, ఎక్కిళ్ళకు శంఖభస్మాన్ని ఔషధంగా ఉపయోగిస్తే లాభం ఉంటుంది.

ఓంకారం యొక్క అర్థం-మహిమ



ఓం = అ+ఉ+మ(అర్ధ చంద్రం). ఇందులో ఉండే అకారం స్థూల జగతికి సంకేతం. ఉకారం సూక్ష్మజగతికి సంకేతం. మకారం కారణ జగతికి చిహ్నం. ఈ మూడింటికీ లొంగనిది మరియు మూడింటికీ శక్తిని-స్ఫూర్తిని

ఇచ్చేదే అర్ధ చంద్రం. అది పరమాత్మ సంకేతం.

'ఓం' ఆత్మ బలాన్నిస్తుంది. దీని ఉచ్ఛారణచేత జీవనశక్తి పురోగమిస్తుంది. దీనిని ఏడు సార్లు ఉచ్ఛరిస్తే శరీరంలోని వ్యాధికారక క్రిములు తొలగి, మనస్సులో నుండి నిరాశ దూరమవుతుంది. అందుచేతనే ఋషి-మునులు అన్ని మంత్రాలకు ఎదుట 'ఓం' కారాన్ని జోడిస్తారు. శాస్త్రాలలో కూడా 'ఓం'కార మహిమ చెప్పబడింది. శంకరుని మంత్రం : **ఓం నమః శివాయ** ।, గణపతి మంత్రం : **ఓం గణేశాయనమః** ।, అలాగే రామ మంత్రం : **ఓం రామాయ నమః** ।, శ్రీ కృష్ణునికి : **ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ** । గాయత్రీ మాతకు : **'ఓం భూర్భువః స్వ తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్।'** ఈ విధంగా మంత్రాలకు ముందుగా ఓంకారం జోడించబడే ఉంటుంది.

పతంజలి మహాశయుడు **తస్య వాచకః ప్రణవః** । అన్నాడు. అంటే ప్రణవమనేది పరమాత్మ యొక్క వాచకం. ఆయన సహజ సిద్ధమైన శబ్దం.

'ఓం'కార రహస్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి కొన్ని ప్రయోగాలు చేసిన అనంతరం రష్యా శాస్త్రవేత్తలు ఆశ్చర్యచకితులైపోయారు. ఒక వ్యక్తి బయట ఒక మాట మాట్లాడి, లోపల మరో మాట గురించి ఆలోచిస్తే వారు తయారు చేసిన మిషనులో ఆ రెండు మాటలు ముద్రింపబడేవి. ఉదాహరణకు బయట 'క' అని పలికి లోపల మరో మాట 'గ' ఆలోచిస్తే 'క' 'గ' లు రెండు ముద్రితమయ్యేవి. బయట ఒకటి మాట్లాడి లోపల ఆలోచించిన మాట కూడా ముద్రింపబడేది.

కానీ 'ఓం'కారం ఎటువంటి శబ్దం అంటే వ్యక్తి కేవలం బయటనుండి 'ఓం' పలికి లోపల ఏదైనా ఇతర శబ్దాన్ని ఆలోచించినా రెండు చోట్లా 'ఓం'కారమే ముద్రింపబడేది. అలాగే లోపల 'ఓం' ని ఆలోచించి బయటకు ఏమి పలికినా అప్పుడు కూడా లోపల బయటా ఓంకారమే ముద్రింపబడింది.

అన్ని నామాలలోకి 'ఓం'కారానిదే మొదటి స్థానం. ముస్లింలు కూడా **'అల్లా హోऽऽऽ అక్బర్...'** అని నమాజు చదివేటప్పుడు 'ఓం'కారం ధ్వనిస్తుంది. సిక్కు మతంలో కూడా 'ఏకో ఓంకార సతినాము..' అని పలికి దాని ప్రయోజనం పొందగలిగారు. సిఖ్ మతంలోని మొదటి గ్రంథం 'జపుజీ'. 'జపుజీ'లోని మొదటి వాక్యమే **'ఏకో ఓంకార సతినాము...**

త్రివర్ణ పతాకం



మన జాతీయ ధ్వజం దేశ అఖండతకూ గౌరవానికి ప్రతీక. భారతీయులు దీన్ని ప్రాణం కంటే మిన్నగా భావిస్తారు. ఈ జెండా యొక్క మానాభిమాన రక్షణకై ఏదైనా బలిపెడతారు. ఇది త్యాగానికి, ఉత్సాహానికి సంకేతం.

ఇందులో మూడు రంగులుంటాయి. అన్నిటికన్నా పైది కాషాయం. ఇది సాహసం, త్యాగం, బలిదానానికి సంకేతం. మన జీవితంలో మనం ఆత్మత్యాగం, సాహసం కలిగి ఉండాలని ఇది

చెబుతుంది. మధ్యలో ఉండే రంగు తెలుపు నిరపేక్షతకు, సత్య-పవిత్రతలకు చిహ్నం. ఇది సత్య-సాహసవంతులై అధర్మానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడడానికి ప్రేరణనిస్తుంది. అన్నిటి కంటే కింద ఉన్న ఆకుపచ్చ వర్ణం దేశ సమృద్ధి, జీవనానికి ప్రతీక, ఇది వ్యవసాయ-పరిశ్రమలను వృద్ధి చేసి దేశాన్నుండి పేదరికం తొలగించాలని చెబుతుంది.

పరీక్షలలో విజయం సాధించడం ఎలా ?

పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్న కొద్దీ విద్యార్థి చింతాక్రాంతుడై ఒత్తిడికి గురవుతాడు. కానీ విద్యార్థులు ఇలా చింతించాల్సిన పనే లేదు. తన కష్టం, భగవత్కృప యందు విశ్వాసం ఉంచి ప్రసన్న చిత్తంతో పరీక్షకు తయారవ్వాలి. విజయం తప్పక లభిస్తుందనే దృఢ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండాలి.

క్రింద పేర్కొన్న విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి.

- విద్యార్థి జీవితంలో విద్యార్థులు తమ అధ్యయనంతో పాటుగా జపధ్యానాలు కూడా చెయ్యాలి. పరీక్ష రోజులలో దృఢమైన ఆత్మవిశ్వాసంతో జపధ్యానాదులు అభ్యసించాలి.
- పరీక్ష రోజులలో ప్రసన్న చిత్తంతో చదవాలి, చింతాగ్రస్తులై కాదు.
- రోజూ ఉదయం సూర్యోదయం సమయంలో 4-5 తులసి ఆకులు నమిలి ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- సూర్యదేవునికి మంత్రంతో పాటుగా అర్ఘ్యం ఇస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- పరీక్షలలో ప్రశ్నాపత్రం రాసేటప్పుడు విద్యార్థి తన ఇష్టదైవం అయిన భగవంతుడిని-గురువును తప్పక స్మరించుకోవాలి.
- మొట్టమొదట ప్రశ్నా పత్రానంతటినీ ఏకాగ్రతతో చదవాలి.
- మొదట తేలిక ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాయాలి.
- ఏ ప్రశ్నకైనా జవాబు తోచకపోతే కంగారు పడకుండా శాంతంగా భగవంతుడిని, గురువును ప్రార్థించి ఆ జవాబు కూడా దొరుకుతుందనే దృఢ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండాలి. లోపల నిర్భయంగా ఉంటూ ఒకటి రెండు నిమిషాలపాటు శాంతంగా భగవన్నామ స్మరణ చెయ్యాలి. తరువాత వ్రాయడం మొదలుపెట్టాలి. నెమ్మదిగా అన్ని ప్రశ్నలకూ జవాబులు వచ్చేస్తాయి.
- రాత్రి పొద్దుపోయేదాకా చదవకండి. పొద్దున్నే త్వరగా లేచి, స్నాన-ధ్యానాదుల అనంతరం చదవడం మూలాన అంతా గుర్తు ఉంటుంది.
- సరస్వతీ మంత్రాన్ని క్రమం తప్పకుండా జపించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తికి అద్భుత ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
- భ్రామరీ ప్రాణాయామం, త్రాటకాల వలన ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. దీని కోసం విద్యార్థులు ఆశ్రమం ద్వారా నడుపబడే 'విద్యార్థీ తేజస్వీ తాలిమ్ శిబిర్'లో పాల్గొనాలి.

విద్యార్థులు సెలవులను ఎలా గడపాలి?

ఒక సంవత్సరం పాటు తీవ్రంగా కష్టపడిన అనంతరం విద్యార్థులకు ఒకటిన్నర నెల పాటు సెలవు దొరుకుతుంది. ఈ సమయంలోనే వారికి ఏదో ఒకటి ఆలోచించేందుకు, ఆచరించేటందుకు తగిన అవకాశం లభిస్తుంది. కాని విద్యార్థులు తమ అమూల్యమైన సమయాన్ని టీ.వీ-సినిమాలు చూడడంలో, వ్యర్థమైన చెడు పుస్తకాలు చదవడంలో వృథా చెయ్యడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. తన సమయాన్ని వృథా చేసేవాడి జీవితమే వృథా అయిపోతుంది. సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొనే వాడి జీవితం చక్కగా నిర్మించబడుతుంది. అందువలన దొరికిన యోగ్యత-సమయాలను ఉత్తమమైన కార్యాలను సాధించేటందుకు వినియోగించుకోవాలి. కాలాన్ని సద్వినియోగపరచుకొని జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకొనే విద్యార్థులు నిజంగా ధన్యజీవులు.

- తమకన్నా చిన్న తరగతుల విద్యార్థులకు చదువు చెప్పాలి. పిల్లలకు మంచి-మంచి కథలు చెప్పాలి. బాలలకు శ్రీమద్భాగవతంలో వర్ణింపబడిన దాసీ పుత్రుడైన నారదుని పూర్వజన్మ కథ, భక్త ప్రహ్లాద మరియు ధ్రువుని కథలు చెప్పడం వలన పరమాత్మ ప్రాప్తికి అవకాశం కలుగుతుంది.

'సా విద్యా యా విముక్తయే' జీవితానికి మోక్షాన్ని ప్రసాదించేదే నిజమయిన విద్య.

- మీ తోటి వారితో పాటు మీ వీధిలోను, పరిసరాలోను పరిశుభ్రతా ఉద్యమం చేపట్టండి.
- వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు వెళ్ళి అక్కడి ప్రజలకు చదువు చెప్పాలి.
- ఆసుపత్రులకు వెళ్ళి రోగులకు సేవ చెయ్యాలి. సేవ చేస్తేనే పుణ్యం లభిస్తుంది.
- మీ కంటే ఎక్కువ తరగతి, అర్హత ఉన్న విద్యార్థులతో వినోద-విద్యా సంబంధ చర్చలు చెయ్యాలి.
- మన దివ్య సనాతన సంస్కృతీ వికాసం కోసం అవసరమైన ప్రయత్నం చెయ్యాలి.
- ప్రాచీన చారిత్రక-ధార్మిక స్థలాలకు వెళ్ళి మీ వివేకాన్ని పెంచుకోండి.
- మీ చదువును సెలవుల సమయాన ఒక్కసారిగా వదిలిపెట్టవద్దు. రోజూ ఎంతో కొంత అధ్యయనం చేస్తూ ఉండాలి.

పుట్టినరోజు జరుపుకోవడం ఎలా ?

పిల్లలకు తమ పుట్టినరోజు పండుగ చేసుకోవాలని మహా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఆ రోజు వారికి గొప్ప ఆనందంగా ఉంటుంది. కాని మన బానిస మనస్తత్వం కారణంగా మనం ఆ రోజు కూడా పిల్లలపై ఆంగ్ల సంస్కృతి ముద్ర వేస్తూ మన పట్ల, వారి పట్ల తీరని అన్యాయం చేస్తున్నాము.

పిల్లల పుట్టిన రోజునాడు మనం 'కేక్' తయారు చేసి, ఎన్ని సంవత్సరాలు నిండాయో అన్ని మైనపు వత్తులు కేకుపై పెడతాం. తర్వాత అవి వెలిగించి మళ్ళీ ఊది ఆర్పివేస్తాం. మనం ఎలాంటి విరుద్ధమైన దిశలో నడుస్తున్నామో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. దీపాలు

వెలిగించవలసినచోట వాటిని ఆర్పివేస్తున్నాం. స్వచ్ఛమైన పదార్థాలు తినవలసిన వేళ ఉఫ్‌మని ఊదగా పడిన ఉమ్మితో ఎంగిలి అయిన కేకును ప్రీతిగా ఆరగిస్తున్నాం. పేదవాళ్ళకు అన్నం పెట్టాల్సిన సందర్భాన పెద్ద పెద్ద పార్టీలు ఏర్పాటు చేసి, వృథాగా డబ్బు ఖర్చు చేస్తున్నాం. ఈనాటి మన సమాజం ఎంతటి విచిత్రమైనది.

మన పిల్లలకు వారి పుట్టిన రోజునాడు భారతీయ సంస్కార పద్ధతుల ప్రకారంగానే వ్యవహరించడం నేర్పాలి. దీని వల్ల ఆ అమాయకులు ఆంగ్లేయులుగా కాక గౌరవనీయులయిన భారత పౌరులుగా రాణిస్తారు.

- పిల్లవాడికి 11వ ఏడు వచ్చిందనుకొందాం అప్పుడు కొన్ని అక్షింతలు తీసుకొని వాటిలో పసుపు, కుంకుమ, సింధూరం వంటి మంగళ ద్రవ్యాలు కలిపి వాటితో స్వస్తికాకారం చేయండి. దానిపై 11 చిన్న చిన్న దీపాలు పెట్టి, పన్నెండో ఏటికి గుర్తుగా ఒక పెద్ద దీపం పెట్టాలి. ఇక ఇంట్లోని పెద్ద వాళ్ళతో అన్ని దీపాలను వెలిగింపజేసి, పిల్లవాడు పెద్దవారికి నమస్కరించి, వారి ఆశీర్వాదం పొందాలి.
- పార్టీలలో వ్యర్థంగా ఖర్చు చేసే బదులు పిల్లల చేతి మీదుగా పేదలకు, అనాథ శరణాలయాల్లో అన్న-వస్త్రాలను పంచి పెట్టించి, ధనాన్ని సత్కార్యాలకు వినియోగించే మంచి అలవాట్లను పెంపొందించాలి.
- వచ్చిన వాళ్ళ నుంచి బహుమతులు తీసుకోవడానికి బదులుగా పిల్లల్లో దానగుణం పెంచాలి. దీని వల్ల తీసుకోవడం కాక ఇచ్చే స్వభావం బలపడుతుంది.
- పిల్లలతో కొత్త పనులు చేయించి వారిలో దేశహిత భావాన్ని పెంచాలి. చెట్లు నాటించడం మొదలైనవి.
- పిల్లలు ఇవాళ్టి రోజున క్రితం సంవత్సరం గురించి ఆలోచించే లాగ చెయ్యాలి. అంటే గత ఏడాది ఏ ఏ మంచి పనులు చేశారు? చెడ్డ పనులేమేమి చేశారు? లాంటివి. చేసిన మంచి పనులను భగవంతుని పాదాలకు సమర్పించి చెడ్డ పనులను మరిచిపోయి వాటిని మళ్ళీ చెయ్యకుండా సన్మార్గంలో నడిచేందుకు సంకల్పించుకోవాలి.
- క్రొత్త సంవత్సరంలో చదువు, సాధన, సత్కర్మ, సత్యం, నిజాయితీలతో ముందుకుసాగి తల్లి దండ్రులకు, దేశానికి పేరు తేవాలనే సంకల్పం కలిగించాలి.
- పైన పేర్కొన్న సిద్ధాంతాల ప్రకారం మనం మన పిల్లల పుట్టినరోజు జరుపుతుంటే దానర్థం మనం వారికి భౌతికంగా ఏమీ ఇవ్వలేకపోయినప్పటికీ ఈ సంస్కారాలతోనే వారిని గొప్పవారిగా మార్చగలమన్న మాట. వారిని సువాసన వెదజల్లే పుష్పాలుగా మార్చి తమ సుగంధాలతో ఇంటిని, పొరుగింటిని, నగరాన్ని, రాష్ట్రాన్ని, దేశాన్నే గాక మొత్తం ప్రపంచాన్నే మైమరపింపజేయగలం.

మంచి అలవాట్లు, జీవనోపయోగకరమైన నియమాలు

మంచి అలవాట్లతో కూడిన నియమాలు

మన ఋషి-మునులు మానవజీవితంలో ధర్మం, తత్త్వం, మనోవిజ్ఞానాలననుసరించి మంచి అలవాట్లకు కొన్ని నియమాలు ఏర్పాటు చేశారు. వీటిని పాటించడం మూలంగా మానవ జీవితం ఉజ్జ్వలంగా మారుతుంది. అందువల్ల ఈ నియమాలను పాటించడం ప్రతిబాలుని యొక్క కర్తవ్యం.

- మనకంటే పెద్దవాళ్ళను 'మీరు' అని, మన తోటి వారిని, మనకన్నా చిన్నవారిని 'నీవు' అని పిలవాలి.
- మన శాస్త్రాలలో నిరంతరం గురుదేవులకు ప్రణామన చెయ్యడం, వారి సేవ చెయ్యడం వలన ఆయువు, విద్య, కీర్తి, బుద్ధి, బలం వృద్ధి అవుతాయని చెప్పబడింది. అందువలన రెండు చేతులు జోడించి, తలను వంచి వారికి ప్రణామం చెయ్యాలి. భోజనం, స్నానం, శౌచం, దంత ధావనాదుల సమయంలో, శవ యాత్ర సందర్భంగా ఈ నమస్కారం చెయ్యరాదు. ఈ స్థితిలో మనం ఉన్నా లేదా ఎదుటి వారు ఉన్నా సరే ప్రణామం చెయ్యరాదు. సాష్టాంగ ప్రణామం అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠమయిన అభివాదం.
- మనకంటే పెద్దవాళ్ళు వచ్చినప్పుడు లేచి నమస్కారం చేసి వారిని గౌరవించాలి. వారు కూర్చున్న తరువాతనే మనం కూర్చోవాలి.
- పరిస్థితుల వలన తల్లిదండ్రులు మీరు అడిగిన కోరికను ఏదైనా తీర్చలేకపోతే ఆ వస్తువు కోసం ఒత్తిడి చేయరాదు. వారికి ఎదురు తిరిగి సమాధానం ఇవ్వరాదు.

సద్గుణాల వలన లాభములు

సద్గుణాలు	వాటి వలన లాభాలు
ప్రాత: కాలాన బ్రహ్మ ముహూర్తంలో శుభ సంకల్పం చేసినందువలన...	మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లు జరుగుతుంది.
ప్రార్థన చేయడం వలన...	హృదయం పవిత్రమవుతుంది. పరోపకారభావన వికసిస్తుంది.
ఓంకార దీర్ఘ ఉచ్చారణ వలన...	చంచలమైన మనస్సు శాంతించి ఆత్మబలం పెరుగుతుంది.
ధ్యానం చేసినందు వలన...	ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.
భ్రామరీ ప్రాణాయామం వలన...	జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
మౌనం పాటించడం వలన..	అంతర్గత శక్తులు వికసించి మనలో బలం దృఢమవుతుంది.
బాల సంస్కార కేంద్రానికి నిరంతరం హాజరవడం వలన...	అనేక దుర్గుణాలు, దోషాలు తొలగి వ్యక్తిత్వ వికాసం జరుగుతుంది.

జీవితానికి ఉపయోగపడే నియమాలు

- మీరు నివసించే స్థలాన్ని, దాని పరిసరాలనూ ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోండి.
- కాళ్ళు-చేతుల గోళ్ళు పెరుగుతుంటే వాటిని కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. అవి పెరిగి మురికిగా మారకుండా చూసుకోండి.

- తనకు శుభం జరగాలని కోరుకొనే వ్యక్తి బుధ-శుక్ర వారాలు తప్పించి మిగిలిన రోజుల్లో క్షవరం చేయించుకుంటే శివభక్తి క్షీణిస్తుంది. సంతానవంతులు ఈరోజు క్షవరం చేయించుకోరాదు. మంగళవారం తలపని చేయించడం ఏ విధంగా చూసినా అనర్ధదాయకమే. మృత్యు-హేతువు కూడానూ. బుధవారం తలపని ధనప్రాప్తి కలిగిస్తుంది. గురువారం క్షవరం చేయించుకోవడం వలన గౌరవం సంపద నశిస్తాయి. శుక్రవారం ఈ పని యశోదాయకం. శనివారం మృత్యు కారకం. ఆదివారం సూర్యుని రోజు. ఆ రోజు క్షవరం వలన ధనం, బుద్ధి, ధర్మాలకు హాని కలుగుతుంది.
- సోమ, బుధ, శని వారాలు శరీరానికి నూనె పెట్టడానికి మంచిరోజులు, గ్రహబాధల నుండి తప్పించుకోవాలనుకొంటే ఈ రోజుల్లోనే నూనె పట్టించుకోవాలి.
- పాదాలు సాధ్యమైనంత వరకు గాలి తగిలేట్లు ఉంచుకోండి. ఉదయాన కొద్దిసేపు పచ్చగడ్డిపై ఉత్తకాళ్ళతో నడవండి. వేసవిలో మేజోళ్ళవంటి వాటితో పాదాలను కప్పకండి.
- ఎత్తు మడమలు, బిగుతు జోళ్ళు ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి.
- పౌడర్లు, స్నోల వంటివి చర్మం యొక్క సహజ సౌందర్యాన్ని నాశనం చేసి దాన్ని ఎండిపోయేలాగ, అందవిహీనంగా చేస్తాయి.
- బాగా బిగుతుగా ఉన్న, నైలాన్ వంటి కృత్రిమ దారాలతో నేసిన బట్టలు; ముదురురంగు బట్టలు శరీరానికి, మనస్సుకు ఆరోగ్యహేతువులు కావు. బిగుతు దుస్తుల మూలాన రోమకూపాలకు స్వచ్ఛమయిన గాలి తగలక రక్తప్రసరణలో అవరోధం కలుగుతుంది. బెల్టుతో నడుమును ఎక్కువగా బిగించడం వలన పొట్టలో గ్యాస్ బయలుదేరుతుంది. వదులుగా ఉండే నూలు దుస్తులు ఆరోగ్యానికి అత్యుత్తమం.
- ఎక్కడి నుండయినా వచ్చిన వెంటనే నీరు త్రాగకండి. కాళ్ళు, చేతులు కడగడం-స్నానం చేయడం లాంటివి కూడా వద్దు. దీని వల్ల హాని జరుగుతుంది. చెమటను ఆరిపోనివ్వండి. కనీసం 15 నిమిషాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. అప్పుడు కాళ్ళూ చేతులు కడుక్కుని నీరు త్రాగండి-వేసవికాలంలో అయితే కొంత బెల్లం కానీ, పటికబెల్లం కానీ తిని నీరు త్రాగితే వడదెబ్బ తగలదు.
- అశ్లీల పుస్తకాల బదులు జ్ఞానదాయకమైన గ్రంథాలు చదవండి.
- దొంగతనం ఎన్నటికీ చెయ్యవద్దు.
- ఎవరి వస్తువయినా తీసుకుంటే జాగ్రత్తగా దాన్ని కాపాడండి. పని కాగానే తిరిగి అప్పజెప్పండి.
- కాలం విలువ తెలుసుకోండి. వృథా మాటలు, వ్యర్థమైన పనులతో కాలాన్ని వృథా చెయ్యవద్దు. నిర్ణీత సమయానికి పని పూర్తి చెయ్యండి.
- స్వావలంబన కలిగి ఉండండి (ఒకరిపై ఆధారపడకుండా ఉండడం.) దీని వల్ల మనోబలం పెరుగుతుంది.
- ఎప్పుడూ నిజమే పలకండి దురాశకూ లేదా బెదిరింపుకు లోబడి అబద్ధాన్ని ఆశ్రయించకండి.

- మీ కంటే చిన్నవాళ్ళను, బలహీనులను ఎప్పుడూ ఏడిపించకండి. సాధ్యమైనంత వరకు వారికి సాయం చేయండి.
- మీ మనస్సుకు దాసుడు కాక యజమాని కండి. తుచ్ఛమైన కోరికలను నెరవేర్చుకొనేందుకు స్వార్థపరులుగా ఎప్పుడూ మారకండి.
- ఎవరినీ నిర్లక్ష్యం చెయ్యడం, ఎగతాళి చెయ్యడం, తిరస్కరించడం వద్దు. ఎవ్వరినీ నిందించవద్దు.
- ఏ వ్యక్తినో, పరిస్థితినో లేదా కష్టాన్నో చూసి భయపడవద్దు. ధైర్యంగా ఎదుర్కొనండి.
- సమాజంలో మాట తీరుతో బాటుగా వస్త్రధారణ కూడా చాలా ప్రధానమే. ఫ్యాషన్ దుస్తులు వేసుకొని ఘాటుగా అత్తర్లు, సెంట్లు పూసుకు తిరిగే వారిని, ఎల్లప్పుడూ అలంకారాలలో మునిగితేలేవారిని అందరూ 'ఆవారా గాళ్ళనీ, దుర్మార్గులనీ' అనుకొంటారు. అందువల్ల నీ ఆచారవ్యవహారాలు, వేష భూషణాదులు సాదాగా ఉండాలి. సాదాగా శుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి. సినిమా నాయికలు లేదా నాయకుల చిత్రాలు ముద్రించబడిన బట్టలెన్నడూ వేసుకోవద్దు. దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.
- చిరిగిన దుస్తులు కూడా కుట్టించుకొని మళ్ళీ వాడుకోవచ్చు. అయితే అవి శుభ్రంగా ఉండాలి.
- నీవు ఎటువంటి వారితో కలిసి, తిని తిరుగుతావో నీవు కూడా అలాంటి వాడివేనని అందరూ అనుకొంటారు. అందువలన మంచి వాళ్ళతోనే సహవాసం చేస్తూ చెడ్డవాళ్ళ స్నేహాన్ని వదిలేయాలి. చెడ్డవాళ్ళని పిలువబడే వాళ్ళల్లో నీకు చెడు ఏమీ కనిపించకపోయినప్పటికీ వాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి.
- ప్రతిపనిని చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి. ఏ పనినీ తక్కువగా చేసి నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు. ప్రతిపనినీ సరైన సమయానికి చెయ్యాలి. మొదటి పని వదిలి రెండో పనిలో పడకూడదు. క్రమశిక్షణతో పని చెయ్యడం వలన కఠినమైన పనులు కూడా తేలికగా పూర్తవుతాయి. చదువులో మనసు పెట్టండి. కేవలం పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులవ్వడానికి మాత్రం గాక, జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం కోసం చదవండి. ఉత్తమ భారతీయ గ్రంథాలను నిరంతరం చదవాలి. చదివిన దాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. నీ కంటే ఉత్తమమైన వాళ్ళను ఏదయినా అడగడానికి సంకోచం పనికిరాదు.
- గ్రుడ్డివారిని, గూనివారిని, కుంటివారిని ఎప్పుడూ విసిగించవద్దు. వారితో సానుభూతి పూర్వకంగా వ్యవహరించాలి.
- దారితప్పిన వారికి నీకు తెలిస్తే, సరైన దారి చూపించాలి.
- ఇతరుల పేరుతో వచ్చిన ఉత్తరాలు చదవవద్దు.
- ఎవరింటికైనా వెళితే వాళ్ళ వస్తువులు తాకవద్దు. అవసరం ఉన్నప్పుడు అడిగి తీసుకోండి. పని పూర్తయిన తరువాత వాటిని యథాస్థానంలో పెట్టెయ్యాలి.
- బస్సుల్లో, రైలు పెట్టెల్లో, ధార్మిక స్థలాలు-గుళ్ళల్లో, పబ్లిక్ భవనాల్లో ఉమ్మడం, లఘుశంకాదులు చెయ్యడం; పండ్ల తొక్కలు, కాగితాలు వెయ్యడం చెయ్యకండి. అక్కడ ఎలాంటి మురికీ చెయ్యవద్దు. అక్కడి నియమాలను పూర్తిగా పాటించండి.

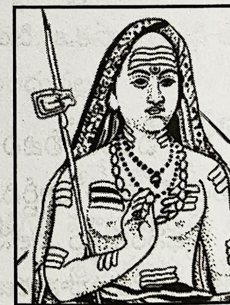
- దారిలో ఎప్పుడూ ఎడమ ప్రక్కగానే నడవండి. వెళ్ళేదారిలో ఉమ్మవలసి వస్తే కుడివైపుగాక ఎడమవైపు ఉమ్మండి. దారిన నిలబడి మాట్లాడవద్దు. మాట్లాడవలసి వచ్చినప్పుడు ఒక ప్రక్కగా నిలబడండి. ఒకరి భుజాలపై మరొకరు చేతులు వేసి నడవకండి. ముందు నుండి గానీ, వెనుక నుండి గానీ పెద్ద వాళ్ళు వస్తున్నట్లయితే ప్రక్కకు తప్పుకోండి. దారిలో ముళ్ళు-గాజు పెంకులు, రాళ్ళు ఉంటే వాటిని ఎత్తి పారేయండి.
- దీనులకు, హీనులకు అవసరంలో ఉన్న వారికి నీవు చెయ్యగల సాయం, సేవ తప్పకచెయ్యి. నీవు బాగుగా ఉన్నంతకాలం ఇతరుల సేవలను పొందవద్దు. ఎవరినీ తేలిక చేయవద్దు.
- ఏ దేశ జాతీయ జెండానూ, గేయాన్నీ, ధర్మగ్రంథాన్ని, మహాపురుషులనూ అవమానించకండి. వారిపట్ల గౌరవం కలిగి ఉండండి. ఏ మతాన్నీ దూషించవద్దు.
- మీ పరిచితులు, పొరుగువారు, స్నేహితులు జబ్బు పడినా, కష్టాలలో ఉన్నా వారి వద్దకు వీలయినన్ని ఎక్కువ సార్లు వెళ్ళి యథాశక్తి వారికి సాయం చేయాలి. వారిని ఓదార్చాలి.
- నీటిని వృథాగా పోనీయకండి. నీటిని, విద్యుత్తును అనవసరంగా ఖర్చు చెయ్యవద్దు.
- చాకుతో బల్లను గీరకండి. పెన్సిలు-పెన్నుల వంటి వాటితో అటూ ఇటూ మరకలు చెయ్యవద్దు. గోడల మీద రాయవద్దు.
- పుస్తకాలు తెరిచి అలాగే వెళ్ళి పోకండి. పుస్తకాలపై కాళ్ళు పెట్టడం, వాటిని దిండులా చేసి వాడుకోవడం చెయ్యవద్దు. పవిత్ర గ్రంథాలను గౌరవిస్తూ మీరు పవిత్రంగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వాటిని తాకండి. వేలికి ఉమ్ము రాసుకుని పుస్తకంలో పేజీలను తిప్పవద్దు.
- కాళ్ళూ చేతులతో నేలను గీరడం, గడ్డి పరకలు పీకడం, మాటి మాటికీ తలపై చేతులు వేయడం, బటన్లు సరిచేసుకోవడం, గుడ్డల అంచులు నమలడం, వ్రేళ్ళు నాకడం లాంటివి చెయ్యవద్దు. అవి చెడు లక్షణాలు.
- ముక్కులో వ్రేలు పెట్టుకోవడం, నోట్లో వ్రేలు వేసుకోవడం, పెన్సిలు, చాకు, పిన్ను, సూది, తాళం చెవి, గుడ్డ అంచులు పెట్టుకోవడం, చేతితో లేదా పంటితో గడ్డిపరకలు పీకడం, గోళ్ళు కొరకడం, కనుబొమ్మల వెంట్రుకలు పీకడం - ఇవన్నీ చెడు అలవాట్లు. ఇలాంటి వాటిని సాధ్యమైనంత త్వరగా వదిలించుకోవాలి.
- త్రాగే నీటిలోను, పాలలోను వ్రేలిని పెట్టవద్దు. మీ కంటే పెద్ద లేదా చిన్న వాళ్ళ మంచాలు, కుర్చీల్లో కూర్చోకండి.
- దేవతలు, వేదాలు, బ్రాహ్మణులు, సాధువులు, నిజమైన మహాత్ములు, గురువులు, పతివ్రతలు, యజ్ఞకర్తలు, తాపసులు మొదలగు వారిని నిందించకూడదు. అవహేళన చెయ్యకూడదు. అలాంటివి వినకూడదు.
- అమంగళ వస్త్ర ధారణ, నోటి వెంట అశుభవచనాలు వద్దు.
- ఏ విషయమూ తెలుసుకోకుండా మాట్లాడవద్దు. ఏ విషయమైనా ఖచ్చితంగా తెలిస్తేనే మాట్లాడండి. ఇచ్చిన మాటపై నిలబడి, ఇచ్చిన మాటను పూర్తి చేసి చూపండి. ఏ సమయానికి ఏ పని చేస్తామని మాట ఇచ్చారో ఆ పని సమయానికి పూర్తి చెయ్యండి. ఆలస్యం చెయ్యకండి.

- క్రమం తప్పకుండా భగవంతుని ప్రార్థించండి. ప్రార్థన వలన లభించే మనోబలం మరిదేనివలనా రాదు.
- సదా సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉండండి. ఇతరుల వస్తువులకు ఆశ పడవద్దు.
- కళ్ళ రక్షణకు ఎక్కువ వెలుతురులో, మందమైన కాంతిలో చదవడం చెయ్యవద్దు. రెండూ హాని కారకాలే. కాంతి తిన్నగా పుస్తకంపై పడేలాగా చదవకండి. పడుకుని, బాగా ముందుకు వంగి లేదా కళ్ళకు పుస్తకం ఆనించుకుని చదవకూడదు. 'జలనేతి' ప్రయోగం ద్వారా కళ్ళ జోడు నివారించవచ్చు. నంబరు తగ్గించవచ్చు.
- ఎంతగా సాదా భోజనం చేస్తే అంతగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఫ్యాషన్ వస్తువులను ఎంత ఎక్కువగా వాడితే, జిహ్వారుచిలో ఎంత ఎక్కువగా చిక్కుపడితే ఆరోగ్యం అంతగా క్షీణిస్తుంది.
- విద్యార్థులు ఈ విధమైన దినచర్య-నియమాల ప్రకారంగా జీవితం గడిపినట్లయితే వారు తప్పక మహనీయులు కాగలరు.

బాలల కథలు

గురు ఆజ్ఞా పాలన - దాని మహిమ

శ్రీమద్ ఆద్యశంకరాచార్యులు కాశీలో నివసించే కాలంలో



రోజూ ప్రాత: కాలాన గంగా తీరానికి వాహ్యాళికి వెళ్ళేవారు. ఒకనాడు ప్రొద్దున్నే గంగానదికి అవతలి ఒడ్డు నుండి ఒక యువకుడు ఈ సన్యాసిని చూశాడు. అతడు అటువైపు నుండే ఆయనకు ప్రణామం చేశాడు. అతడిని చూసి శంకరాచార్యులు సైగచేస్తూ 'ఇటు వైపుకు రమ్మ'ని పిలిచారు. ఆ యువకుడు నేనీయనకు నమస్కరించాను. కాబట్టి ఈయనకు శిష్యుడనైనాను. ఇప్పుడు 'అటువైపుగా వెళ్ళడం' గురువాజ్ఞ. కానీ పడవ లేదు, నాకు ఈదడం కూడా రాదు. ఇప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి అనుకొన్నాడు. అంతలోనే 'ఇప్పటికే వేలసార్లు చనిపోయి ఉన్నాను. ఒక్కసారి గురు దర్శనం కోసం వెళుతూ మరణిస్తే ఏమవుతుంది? నాకు గురు ఆజ్ఞయే ప్రధానం.' అనుకొని గంగానదిలోకి దిగాడు. కానీ ఆ గురువు యొక్క అపార కరుణ, ఆజ్ఞాపాలన యొక్క దృఢత్వం వలన అద్భుతం జరిగింది. ఆ యువకుడు కాలుపెట్టిన చోటల్లా ఒక్కొక్క కమలం వికసిస్తూ ఉంది. అతడు ఇలా దాటుతూ శంకరాచార్యులు నిలబడి ఉన్న చోటు దాకా వెళ్ళి పోయాడు. గురు ఆజ్ఞాపాలన యొక్క దృఢత్వం కారణంగా ఆయనపేరు 'పాదపద్మాచార్యుడ'ని వచ్చింది.

ఈ కథలో మనకు తెలిసేదేమిటంటే శిష్యుడు అపార తత్పరత, నిజాయతీలతో గురు ఆజ్ఞను నిర్వర్తించడంలో లీనమయినాడంటే ప్రకృతి కూడా అతడికి సహకారమందిస్తుంది. అందువల్లనే తల్లిదండ్రులు-గురువుల ఆజ్ఞను పాటించడానికి పిల్లలు ప్రయత్నించాలి.

ఏకాగ్రత - దాని ప్రభావం



ఒకసారి స్వామి వివేకానందులు మీరట్ వెళ్ళారు. ఆయనకు చదవడమంటే బాగా ఆసక్తి. అందువల్ల తన శిష్యుడయిన అఖండానందుని ద్వారా పుస్తకాలు చదివేటందుకై తెప్పించుకునేవారు. ఒకేరోజులో పుస్తకం చదివేసి రెండవ రోజే తిరిగి ఇచ్చేయడం వల్ల గ్రంథాలయాధికారి చాలా కోపగించుకొన్నాడు. అతడు శిష్యుని 'రోజూ పుస్తకాలు మార్చాలంటే నాకు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. మీరీ పుస్తకాలన్నీ చదువుతారా లేక ఊరికే పేజీలు తిరగేసి ఇస్తున్నారా?' అని అడిగాడు. అఖండానందుడీ సంగతి వివేకానందులకు చెప్పగానే ఆయన స్వయంగా గ్రంథాలయానికి వచ్చి అధికారిని కలిశాడు. అతనితో ఇలా అన్నాడు :

"నేనే ఈ పుస్తకాలన్నీ తెప్పించి చదివాను. మీరు నన్ను ఇందులోనుండి ఏ ప్రశ్న అయినా అడగవచ్చు" అన్నాడు. పుస్తకాలు చదివి అర్థంచేసుకొనేందుకు చాలా సమయం పడుతుంది. అందువల్ల అతడు తన అనుమానం కొద్దీ వివేకానందులను అనేక ప్రశ్నలు వేశాడు. అయితే వివేకానందుడు ప్రతి ప్రశ్నకూ సరైన సమాధానం చెప్పడంతో పాటుగా ఆ ప్రశ్న ఏ పేజీలో నుండి అడిగాడో కూడా వెంటనే చెప్పాడు. వివేకానందుని అద్భుత జ్ఞాపకశక్తి చూసి చకితుడైన ఆ అధికారి దీని వెనక ఉన్న రహస్యమేమిటని అడిగాడు.

దానికి స్వామి, "చదువుకు ఏకాగ్రత అవసరం. ఏకాగ్రతకు ధ్యానం, ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం" అని బదులిచ్చాడు. పిల్లలు ఏ రంగంలో పురోగమించాలన్నా రోజూ ధ్యానం, త్రాటకం అభ్యసించాలి.

అసంభవం అనేది ఏదీ లేదు

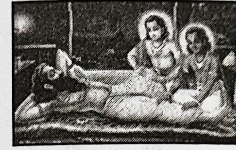
శ్రీశిశనీరిదీవీ రిరీ రిళీచీళిరీరిరిలీజిలి లిఖీలిజీగిశనీరిదీవీ రిరీ చీళిరీరిరిలీజిలి. అసంభవం అనేది ఏదీ లేదు. ఈ వాక్యం ఫ్రాన్సు చక్రవర్తి నెపోలియన్ బోనా పార్టీది. అతడు ఒక పేద కుటుంబంలో పుట్టినప్పటికీ ప్రబల పురుషార్థం, దృఢసంకల్పం వలన ఒక సామాన్య సైనికుడి నుండి ఫ్రాన్సు చక్రవర్తిగా ఎదిగాడు. సంకల్ప శక్తికి మరొక ఉదాహరణ వినోబా భావే.

బాల్యంలో వినోబా ఒకసారి తన తోటి పిల్లలందరితో కలిసి ఆడుకొంటున్నాడు. మీ పెద్ద వాళ్ళల్లో 'మహాత్ములు ఎవరు?' అనే చర్చ వచ్చింది. ప్రతి పిల్లవాడు ఎవరో ఒక పూర్వీకుడి పేరు చెప్పగా - చివరికి వినోబా వంతు వచ్చింది. అతడు ఏమీ చెప్పలేదు. కానీ మనస్సులోనే 'నా పూర్వీకుల్లో ఎవ్వరూ మహాత్ములు లేకపోతే-నేనే స్వయంగా మహాత్ముడినై చూపిస్తాను' అని గట్టిగా సంకల్పించుకొన్నాడు. ఈ సంకల్ప సిద్ధికై అతడు తీవ్రమైన పురుష ప్రయత్నమారంభించాడు. ఈ సిద్ధిపొంది చివరికి ఒక మహనీయుడిగా రూపుదాల్చాడు.

దృఢ సంకల్పశక్తికి, ప్రబల ప్రయత్నానికి ఇదే పరిణామం. అందువల్ల దుర్బలమైన నిరాశావాద ఆలోచనలు మాని గట్టి సంకల్పం చేత పురుషార్థంలో లీనమవ్వండి. సామర్థ్యపు ఖజానా మీ వద్దనే ఉంది. విజయం తప్పక మీ పాదాలను తాకగలదు.

బాల శ్రీరాముడు

మనదేశంలో వేలకొద్దీ రామాలయాలున్నాయి. అయితే శ్రీరాముని బాల్యం



ఎటువంటిదో తెలుసా? రాముని తండ్రి దశరథుడు, తల్లి కౌసల్య, తమ్ముళ్ళ పేర్లు లక్ష్మణ, భరత, శత్రుఘ్నులు. రాముడు చిన్నతనం నుండే శాంత, ధీర, గంభీర స్వభావి-తేజోవంతుడు. రోజూ తల్లి దండ్రులకు ప్రణామం చేస్తూ వారి ఆజ్ఞను జవదాటకుండా ఉండేవాడు. వశిష్ఠ మహామునికి ఆశ్రమంలో సేవ చేసేవాడు. రామలక్ష్మణులిద్దరూ ఆత్మజ్ఞాన ప్రసంగాలను శ్రద్ధగా వినేవారు. గురువాజ్ఞను పాటిస్తూ క్రమం తప్పకుండా త్రికాల సంధ్య చేసేవారు. సంధ్యలో ప్రాణాయామం, జపం, ధ్యానాదులను నియమంగా ఆచరించి గురువాజ్ఞ పాటించడం వలన వశిష్ఠుల వారు చాలా ప్రసన్నులయ్యేవారు. అందువల్లనే వశిష్ఠులు ఆత్మజ్ఞాన, బ్రహ్మజ్ఞాన రూపమైన సత్సంగసుధాపానం వారికి చేయించారు.

గురు వశిష్ఠ-శ్రీరాముల సంవాద సత్సంగం ఈనాటికీ విశ్వంలో మహాగ్రంథంగా పూజనీయమై ఉంది. దాని పేరే 'శ్రీయోగ వాసిష్ఠ మహా రామాయణం'

బాల్యం నుండే బ్రహ్మజ్ఞానమనే సత్సంగసుధాపానం చెయ్యడం వలన శ్రీరాముడు నిర్భయుడై ఉండేవాడు. విశ్వామిత్ర మహర్షి అందువలననే చిన్నవారైనా సరే రామలక్ష్మణులను తన వెంటతోడ్కొని వెళ్ళాడు. ఈ ఇరువురు బాలవీరులు ఋషి-మునులను పీడించే పెద్ద పెద్ద రాక్షసులను సంహరించి ఆ ఋషి మునులను కాపాడారు. రాముడు ఆజ్ఞాపాలనలో మేటి. ఒకసారి తండ్రి ఆజ్ఞప్రకారంగా రాజసింహాసనం వదలి 14 ఏళ్ళు వనవాసం చేశాడు. అందువల్లనే

'రఘు కుల రీతి సదా చలి ఆయీ ప్రాణ్ జావు బరు వచన్ న జాయీ।'

అనే నానుడి వచ్చింది. (రఘు వంశపు ఆచారం సదా ఇదే. ప్రాణాలు పోయినా ఇచ్చిన మాట తప్పరు.)

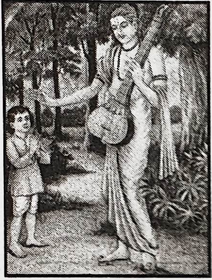
శ్రీరాముడు 'భగవంతుని'గా పూజింపడేందుకు కారణం బాల్యంలోనే ఆయనకు ఇటువంటి సద్గుణాలుండేవి. గురుకృప ఆయన వెంటే ఉండేది.

బాలధృవుడు

ఉత్తాన పాద మహారాజుకు ఇద్దరు రాణులు. ప్రియరాణి సురుచి-రెండవ రాణి సుమతి. ఇద్దరు రాణులకూ ఒక్కొక్క పుత్రుడు ఉండేవాడు. ఒకసారి సుమతి కొడుకు ధృవుడు ఆడుకొంటూ వెళ్ళి రాజు ఒళ్ళో కూర్చున్నాడు. సురుచి వాడిని వెంటనే కిందికి లాగి ఇలా అంది :

"తండ్రి ఒళ్ళో కూర్చోవాలంటే నా కడుపున పుట్టాలి" అని. ధృవుడు ఏడుస్తూ వెళ్ళి తల్లితో ఈ సంగతి చెప్పాడు. తల్లి ధృవుణ్ణి ఓదార్చి "బాబూ! ఈ సింహాసనం అశాశ్వతం. కానీ నువ్వు మటుకు భగవద్దర్శనం చేసుకొని శాశ్వత సింహాసనాన్ని పొందు" అని పలికింది. ధృవునికి తల్లి మాట నచ్చి తపస్సు చేసుకొనే దృఢ సంకల్పంతో అడవికి నడిచాడు. దారిలో

క్రూరమృగాలు ఎదురైనా భయపడలేదు. ఇంతలో దేవర్షి నారదుడు అతడ్ని కలిసి ఇంత కారడవిలో ఐదేళ్ళ ఈ బాలుడు రావడానికి కారణం అడిగాడు. ధృవుడు ఇంటి వద్ద జరిగిన విషయాలన్నీ అయనకు చెప్పి భగవంతుని పొందాలనే తన తీవ్ర కాంక్షను వెలిబుచ్చాడు.



నారదుడు ధ్రువునితో "ఇంత చిన్నపిల్లవాడివి నువ్వు. ఈ భయంకర అరణ్యంలో ఎండకు, చలికి తట్టుకొని తపస్సు చెయ్యలేవు. కాబట్టి ఇంటికి తిరిగిపో' అని నచ్చచెప్పాడు. అయినా ధృవుడు చలించలేదు. అతడి దృఢ దీక్షనూ, భగవంతుని పొందాలనే తీవ్ర కాంక్షనూ గుర్తించిన నారదుడు అతడికి **'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ'** అనే మంత్రాన్ని ప్రసాదించి ఇలా ఆశీర్వదించాడు. "బాబూ! నువ్వు శ్రద్ధగా ఈ మంత్రాన్ని జపించితే దేవుడు తప్పక నీపై ప్రసన్నుడు అవుతాడు" అని. ఇక ధృవుడు కఠోర తపస్సులో మునిగాడు. ఒంటికాలిపై నిలబడి చలి, వేడి, వర్షాలకు తట్టుకొంటూ నారదుడు ప్రసాదించిన మంత్రాన్ని జపించసాగాడు.

అతడి నిర్భయత్వం, దృఢత్వం, కఠోరతపస్సు చూసిన భగవంతుడగు నారాయణుడు స్వయంగా ప్రత్యక్షమై "ఏదయినా కోరుకో నాయనా! నీ తపస్సుకు మెచ్చాను" అని అన్నాడు. ధృవుడు ఆయనకు ప్రణమిల్లి, "నాకు వేరే ఏదీ వద్దు, నీ దృఢభక్తి చాలు" అన్నాడు. భగవంతుడు ఇంకా ప్రసన్నుడై, "**తథాస్తు!** నా భక్తితో పాటుగా నీకు వేరే వరాన్ని కూడా ఇస్తున్నాను. నీవు ఆకాశంలో 'ధృవ'తార పేరుతో లోకానికి నిరంతరం జ్ఞాపకముంటావు" అన్నాడు.

ఈ నాటికీ గగనంలో మనకు ఆ నక్షత్రం కనిపిస్తుంది. బాలధృవుడు, అతని భక్తి-నిష్ఠ అటువంటివి. అయిదేళ్ళ బాలునికి భగవంతుడు లభిస్తే మనకెందుకు లభించడు? భక్తిలో నిష్ఠ, విశ్వాసాలకు ఇక్కడ ప్రాధాన్యం. అందువల్లనే పిల్లలు రోజూ నిష్ఠగా ప్రేమతో మంత్రాన్ని జపించాలి.

గురుగోవింద సింగుని వీర పుత్రులు

ఫతేహ్ సింగ్, జోరావర్ సింగ్ అనేవారు సిఖ్ ధర్మంలోని 10వ గురువు గురుగోవింద సింగుని కుమారులు. ఆనందపూర్ యుద్ధంలో గురు గోవిందుని కుటుంబం చెల్లాచెదురైపోయింది. ఆయన ఇద్దరు కొడుకులు అజిత్‌సింగ్ మరియు జుఝూర్ సింగ్‌లను ఆయన కలుసుకున్నాడు. అయితే ఇద్దరు చిన్న కొడుకులు, తల్లి గుజరీదేవి వేరేచోట తప్పిపోయారు.



ఆనందపూర్‌ని వదిలి ఇద్దరు పుత్రులు తమ నాయనమ్మతో అడవులు, కొండలు దాటుకొంటూ ఒక నగరానికి చేరారు. ఆ సమయంలో జోరావర్ సింగ్‌కు కేవలం ఏడేళ్ళ 11 నెలలు, ఫతేహ్‌సింగ్ కేవలం అయిదేళ్ళ 10 నెలల వాడు.

ఆ నగరంలో గంగూ అనే బ్రాహ్మణుడు -ఇరవై ఏళ్ళ పాటు గురు గోవింద సింగ్

వద్ద వంటపని చేసిన వాడు కనిపించాడు. గుజరీదేవిని కలిసి అతడు వారిని తమ ఇంటికి ఆహ్వానించాడు. పాత సేవకుడైనందు వలన తల్లి ఇద్దరు చిన్నారులను తీసుకొని గంగూ ఇంటికి చేరింది.

మాతా గుజరీదేవి సంచిలో కొన్ని బంగారు నాణాలు చూసిన గంగూ తన నిజాయితీకి నీళ్ళు వదిలి రాత్రికి ఆ నాణాలు దొంగిలించాడు. అయితే దురాశ మహా చెడ్డది. వాంఛ ఎన్నటికీ తీరదు సరిగదా- ఇంకా పెరుగుతూ పోతుంది. గంగూ కాంక్ష కూడా పెరిగి పెరిగి గురుగోవిందుని తల్లి, పిల్లలు తన ఇంట్లోనే దాక్కుని ఉన్నారని చెప్పేలా చేసింది.

కొత్వాలు గంగూ వెంట సైనికులను పంపి ఇద్దరు పిల్లలతో పాటు తల్లిని కూడా బంధించాడు. ఒక రాత్రి వారిని జైలులో ఉంచి మరునాడు 'సర్‌హింద్' నవాబు వద్దకు తీసుకుపోయారు. ఆ లోపు గుజరీదేవి తన ఇద్దరు మనవలకూ గురుతేగ్ బహదూర్, గురుగోవిందుల వీరగాథలు వినిపిస్తూ ఉండినది.

సర్ హింద్ కోటలో వారిని ఒక గదిలో ఆకలిదప్పులతో బంధించివేశారు. గుజరీదేవి రాత్రి మొత్తం వీరత్వాన్ని గురించి, ధర్మంలో అచంచలంగా ఉండడానికి ప్రేరణను కలిగిస్తూ ఉంది. మొగలులు మొట్ట మొదట పిల్లలను మతమార్పిడి గురించి అడుగుతారని ఆమెకు తెలుసు. ఇద్దరు పిల్లలు తమ తండ్రికి, వంశానికి మచ్చ రానీయబోమని, ధర్మంపై నిలబడతామని నాయనమ్మకు మాట ఇచ్చారు.

పొద్దునే సైనికులు పిల్లలను తీసుకుపోవడానికి వచ్చారు. ఇద్దరు బాలలూ నాయనమ్మకు ప్రణమిల్లి విజయాశీర్వాదం పొంది సాగిపోయారు. ఇద్దరూ నవాబు వజీర్ ఖాన్ ఎదుటకు వెళ్ళి సింహకిశోరాల వలె ఇలా గర్జించారు, "వాహే గురూజీ కా ఖాల్సా, వాహే గురుజీ ఫతేహ్"

నలువైపులా శత్రువులు చుట్టుముట్టి ఉన్నా బెదరని ఈ సింహకిశోరాలను చూసి అందరూ ముక్కున వ్రేలేసుకొన్నారు. కాషాయ వస్త్రాలు, తలపాగా, కృపాణం (ఖడ్గం) ధరించి ఉన్న ఈ బాలయోధులను చూసి ఒక్కసారిగా నవాబు గుండె కూడా కరిగిపోయింది. అతడు వారితో,

"ఇన్షా అల్లాహ్! మీరు చాలా అందంగా ఉన్నారు. మిమ్మల్ని శిక్షించాలని అనిపించడం లేదు. మిమ్మల్ని రాచబిడ్డల్లా ఉంచుతాము. అయితే చిన్న షరతు. మీరు మీ మతం వదిలి ముస్లింలు కావాలి" అన్నాడు.

నవాబు దురాశ-ప్రలోభాలను చూపించి మొదటి పాచిక విసిరాడు. ఈ పిల్లలకు నచ్చజెప్పడం అంత కష్టం కాదులే అనుకున్నాడతను. కానీ వీళ్ళు సామాన్యులు కారనీ, గురుగోవింద్ సింగ్ పుత్రులనీ, వీరిలో ఆ వీర మహాపురుషుని రక్తం ప్రవహిస్తూ ఉందనీ, అది ధర్మం కోసం తమ ప్రాణాలనైనా త్యాగం చేస్తుందనీ అతడికి తెలియదు.

నవాబు మాటలు విని ఇద్దరూ నిర్భయంగా "మాకు మా మతం ప్రాణం కన్నా గొప్పది-ఏ ధర్మం కోసం మా పూర్వీకులు తమ ప్రాణాలను సైతం బలి చేశారో అటువంటి ధర్మాన్ని దురాశలోపడి మేము వదులుకోవడం ఎన్నటికీ జరగదు" అని అన్నారు.

నవాబు మొదటి ఎత్తు నిష్ఫలమైంది. పిల్లలు నవాబు తీయని పలుకులు విని దురాశకు లోబడలేదు. అందువల్ల రెండో ఎత్తు వేస్తూ పిల్లలే కదా బెదిరిస్తే పని జరుగుతుందని అనుకొన్నాడు.

పిల్లలతో "మీరు మా దర్బారును అవమానించారు. మేము కావాలంటే కఠిన దండన విధించగలం. కానీ మరొక అవకాశం ఇస్తాను. ఇప్పటికీ సమయం ఉంది. బ్రతకాలని ఉంటే ముస్లింలు కండి లేదా..." అన్నాడు.

నవాబు మాట పూర్తయ్యేలోపుగానే పిల్లలు గర్జిస్తూ ఇలా అన్నారు, "నవాబూ! ఎవరైతే ధర్మరక్షణకు బలి అయ్యారో ఆ గురు తేగ్‌బహదూర్ గారి మనవలం, గురుగోవింద్ సింగ్ గారి పుత్రులం మేము. 'పిచ్చుకలతో నేను డేగలను ఓడిస్తా, లక్షాపాతికవేలమంది సైనికులతో నా ఒక్క సైనికుడి చేత యుద్ధం చేయిస్తా' అన్న నినాదం వారిది. ఆయన ఒక్కొక్క సిపాయి నీ లక్షా పాతికవేలమంది గులాములను మట్టి కరిపిస్తాడు. వారి పేరు వింటేనే నీ రాజ్యం గడగడా వణుకుతుంది. నీవా మమ్ము చావు చూపి భయపెట్టేది. మళ్ళీ చెబుతున్నాం మా ధర్మం ప్రాణాలకన్నా అధికం. ప్రాణాలయినా వదులుతాం కానీ మతం కాదు."

ఇంతలో దీవాను సచ్చానంద్ బాలలతో "సరే మిమ్మల్ని వదిలి పెడితే ఏం చేస్తారు?" అని అడిగాడు.

జోరావర్ సింగ్, "సేనలు కూర్చుకొని అత్యాచార మొగలులను దేశం నుండి తరిమేందుకై యుద్ధం చేస్తాం" అని పలికాడు.

దీవాను మళ్ళీ 'మీరు ఓడిపోతే?' అన్నాడు.

జోరావర్ దృఢంగా, "ఓటమి అనేది మా జీవితాలలోనే లేదు. అయితే విజయులమవుతాం లేదా స్వర్గలోకం చేరతాం" అన్నాడు.

బాలల వీరవచనాలు విని నవాబు మండిపడ్డాడు. కాజీతో "ఈ బాలలు మన దర్బారును అవమానించారు. భవిష్యత్తులో మొగలు శాసనానికి వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటు ప్రకటించారు. వీరికి ఏ దండన విధించాలి?" అని అడిగాడు.

కాజీ, "ఈ బాలలు మొగలు శాసనానికి శత్రువులు. వీరు ఇస్లాంను స్వీకరించేందుకు కూడా సిద్ధంగా లేరు. వీరిని బ్రతికి ఉండగానే సమాధి చేయండి" అని అన్నాడు.

సైతాన్ నవాబు క్రూరకాజీ తీర్పు విన్న తర్వాత పిల్లలను నాయనమ్మ దగ్గరికి పంపాడు. బాలలు మొత్తం సంఘటనను వినిపించగా ఆమె కరిగిపోయి వారిని గుండెకు హత్తుకొని "పిల్లల్లారా! మీరీవేళ మీ తండ్రి పరువు నిలిపారు" అని అంది.

మరుసటి రోజున ఇద్దరు బాలలనూ ఢిల్లీ ప్రభుత్వ తలారులైన శిశాల్ బేగ్ మరియు విశాల్ బేగ్‌లకు అప్పగించారు. పిల్లలను నిర్ణీత స్థానానికి తీసుకుపోయి అక్కడ వారి చుట్టూ గోడలు కట్టడం మొదలెట్టారు. నిదానంగా వారి చెవుల వరకు గోడలు లేచాయి. చివరిసారి జోరావర్ సింగ్ తన తమ్ముని వంక చూసి కంట నీరు పెట్టుకున్నాడు.

జోరావర్ సింగ్ దశను చూసి అక్కడే ఉన్న కాజీ ఆనందపడ్డాడు. పిల్లలు చావును చూసి భయపడ్డారని తలచి జోరావర్ సింగ్‌తో "పిల్లలూ! ఇప్పటికీ సమయం ఉంది. మీరు

ముస్లింలుగా మారితే మీ శిక్ష రద్దు చేస్తాం" అన్నాడు.

జోరావర్ గర్జిస్తూ, "మూర్ఖుడా! నేను చావును చూసి భయపడడం లేదు. నా తమ్ముడు నా అనంతరం ఈ లోకంలోకి వచ్చినా, నా కంటే ముందే ధర్మానికి ఆహుతి అవుతున్నాడు. అన్నగా పుట్టిన నాకు ఆ భాగ్యం దక్కలేదు. అందుకే ఏడుపు వస్తోంది" అన్నాడు.

ఏడేళ్ళ బాలుని నోటి వెంట ఈ పలుకులు విని అందరూ అవాక్కయ్యారు. కొద్దిసేపటిలోనే గోడలు పూర్తై, ఇద్దరు ధర్మవీరులూ అందులో కలిసిపోయారు.

కొద్ది సేపటికి మళ్ళీ గోడలను బద్దలు చేశారు. ఇద్దరు పిల్లలూ స్పృహ కోల్పోయి పడి ఉన్నారు. కానీ ఆ మృగాలు వారిని ఆ స్థితిలోనే దారుణంగా హత్య చేశారు.

ప్రపంచంలోని ఏ దేశ చరిత్రలోనూ ఏడు మరియు ఐదు సంవత్సరాల బాల సింహాల ఇటువంటి అమర వీరగాథ సంఘటన జరగలేదు.

జోరావర్, ఫతేసింగ్ లిద్దరూ తండ్రి నుంచి విడివడి శత్రు ఖైదులోకి అడుగుపెట్టారు. చిన్న వయస్సులోనే అతి పెద్ద కష్టం ఎదుర్కొన్నారు. ధర్మాన్ని మార్చేందుకు మొదట దురాశ చూపించినా, తరువాత యాతనలకు గురిచేసినా ఈ ఇద్దరు వీరులు మాత్రం తమ ధర్మాన్ని కట్టుబడి ఉన్నారు. ఆ బాలలెంతటి ధన్యులో కదా!

స్వధర్మే నిధనం శ్రేయ:

ప్రతి మనిషికీ తన ధర్మం పట్ల శ్రద్ధా గౌరవాలు ఉండాలి. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు కూడా అదే చెబుతున్నాడు :

శ్రేయాన్స్వధర్మో విగుణ: పరధర్మాత్స్వనుష్ఠితాత్ । స్వధర్మే నిధనం శ్రేయ: పరధర్మో భయావహ: ॥

'మంచిగా ఆచరింపబడిన పరధర్మం కంటే గుణరహితమైన స్వధర్మమే ఉత్తమం, స్వధర్మంలో మరణించినా శ్రేయోదాయకమే, పరధర్మం భయాన్ని కలిగిస్తుంది' **(గీత 3.35)**

భారత దేశంపై మొగలు పాదుషా రాజ్యం చేసే కాలం నాటి సంఘటన ఇది :

పదమూడేళ్ళ హకీకత్ రాయ్ సియోల్‌కోటలోని చిన్న మదర్‌సాలో చదివేవాడు. ఒకనాడు కొందరు పిల్లలు అతణ్ణి దుర్భాషలాడారు. మొదట ఊరుకొన్నప్పటికీ (సహనం హిందువుల లక్షణం) ఆ దుండగులు హిందువుల పేర్లనూ, దేవీదేవతల పేర్లనూ తిట్టడం ప్రారంభించే సరికి, ఈ వీర బాలుడు తన ధర్మానికి జరిగే అవమానాన్ని సహించలేకపోయాడు.

అతడు "ఇక చాలు! నాకై నేను సహనాన్ని అవలంబించాను కానీ నా భగవంతుడు, గురువు లేదా ధర్మాన్ని ఒక్క మాటన్నా సహించను. నాకు కూడా నాలుక ఉంది. నేనూ మిమ్మల్ని అనగలను" అన్నాడు.

ఆ పొగరుబోతు పిల్లలు "మాట్లాడి చూడు. నీపని పడతాం" అన్నారు.

హకీకత్ రాయ్ నాలుగైదు కటువైన మాటలు అనేసరికి ఆ మాటలకే ముల్లా-మౌల్వీల రక్తం ఉడికిపోయింది. అతడిని వేధించే మార్గం వెతకసాగారు. అందరూ ఒకవైపు-ఒంటరిగా రాయ్ మరోవైపు. ఆ సమయంలో మొగలుల అధికారం ఉన్నందువలన అతణ్ణి బంధించి జైలులో వేశారు.

మొగలు పాలకులు అతడికి ఓ ఆజ్ఞ జారీ చేశారు: "నువ్వు కల్మా చదివి ముస్లింగా మారితే నిన్నిప్పుడే క్షమించి వదిలేస్తాం. కాని ముస్లింగా మారకపోతే తలను నీ మొండెం నుండి వేరుచేస్తాం" అని.

జైలు బయట తల్లి-దండ్రులు ఏడుస్తున్నారు. "బాబూ! ముస్లింగా మారు. కనీసం నిన్ను జీవించి ఉండగా చూడగలం" అంటూ. కాని ఈ వీరుడు ఇలా పలికాడు:

"ముస్లింగా మారిన తర్వాత చావు రాదా ఏమిటి?"

తల్లిదండ్రులు : "వస్తుంది"

హకీకత్ రాయ్ : "అయితే నేను నా ధర్మంలో ఉండే చనిపోతాను. జీవించి ఉండగా మరో ధర్మాన్ని స్వీకరించను."

క్రూర శాసకులు అతడి పట్టుదలను చూసి ఇంకా బెదిరించారు. అయినా ఆ సాహస కిశోరునిపై అవేమీ పనిచెయ్యలేదు. అతడి నిశ్చయాన్ని మొత్తం రాజ్యశాసనం కూడా మార్చలేకపోయింది. చివరికి మొగలు చక్రవర్తి ప్రలోభంతో అతడిని లొంగదీయాలని చూస్తే ఆ వీర కిశోరం అందులో చిక్కలేదు.

చివరికి క్రూర ముస్లిం శాసకులు: "ఫలానా రోజున, ఫలానా ప్రాంగణం మధ్యలో హకీకత్‌రాయ్‌కి శిరచ్ఛేదం చెయ్యబడుతుంది" అని ఆజ్ఞాపించారు.

ఆ పదమూడేండ్ల బాలుడు తలారి చేతిలో తళతళలాడే కత్తిని చూసి భయపడక తన గురువు ఇచ్చిన జ్ఞానాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొంటూ "ఈ కత్తి ఎవరిని చంపగలదు? ఈ పంచభౌతిక దేహాన్నే గదా! ఈ శరీరం నాకు అనేక సార్లు లభించి, మరణించింది. మరి ఇది నన్ను చంపుతుందా? లేదు. నేను అమరుణ్ణి, పరమాత్మ యొక్క సనాతన అంశాన్ని. నన్నెలా చంపగలదు? ఓం... ఓం... ఓం..." అనుకున్నాడు.

రాయ్ ఇలా ఆలోచిస్తున్నంతలోనే క్రూర కాజీ తలారిని తల నరకమని ఆజ్ఞాపించాడు. అతడు కత్తి పైకెత్తాడు కానీ ఆ అమాయకుడైన బాలుని చూసి అతడి అంతరాత్మ వణికింది. అతని చేతుల్లో నుండి కత్తి జారిపడింది. చేతులు వణకసాగాయి.

కాజీ "నువ్వు ఉద్యోగం చేయాలా వద్దా? ఏమిటీ పని? అన్నాడు.

అప్పుడు ఆ బాలుడే స్వయంగా క్రిందపడిన కత్తి తీసి తలారి చేతికి ఇచ్చాడు. తిరిగి కనులు మూసుకొని పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ "ఓ పరమపురుషా! సర్పం కుబుసాన్ని వదలినట్లుగా నేనీ నశ్వర దేహాన్ని వదిలేస్తున్నాను. నేను నీ చరణాలయందు చేరేలా అనుగ్రహించు. నన్ను మరల కాంక్షకు దాసునిగా చేసి అటు-ఇటు తిప్పకు. నీవే నాకు శరణు. నేను నీవాడను. నీవు నావాడవు. ఓ నా అకాల పురుషా!" అని.

అంతలోనే తలారి చేతి ఖడ్గం హకీకత్‌రాయ్ తలను మొండెం నుంచి వేరు చేసింది. హకీకత్ రాయ్ 13 ఏళ్ళ చిరుప్రాయంలోనే ధర్మం కోసం బలయ్యాడు. అతడు దేహాన్ని వదిలి పెట్టాడు. కానీ ధర్మాన్ని కాదు.

గురుతేగ్ బహదూర్ చెప్పేది వినండి సిక్కు సోదరులారా! ఓ భాగ్యవంతులారా, తలను ఇవ్వండి కానీ ధర్మాన్ని కోల్పోకండి...

హకీకత్ రాయ్ తన జీవితంలో ఇదే ఆచరించి చూపి చరితార్థుడయ్యాడు.

అతడు బలి అయినా అతడు చేసిన త్యాగం లక్షల భారతీయులలో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. 'ధర్మం కోసం ప్రాణాలు కోల్పోయినప్పటికీ ఇతరుల ఎదుట తలవంచరాదు. మన ధర్మంలో ఆకలితో చచ్చినా సరే ఎన్నటికీ పరధర్మం స్వీకరించరాదు.'

అటువంటి వీరుల త్యాగాల చేతనే మనకు స్వాతంత్ర్యం లభించింది. లక్షల ప్రాణాలను ఆహుతి చేయగా వచ్చిన ఈ స్వాతంత్ర్యాన్ని మనం వ్యసనాలు, చలన చిత్రాలు, ఫ్యాషన్ల పేరిట వ్యర్థం చేసుకొంటున్నాము. అందువల్ల దేశవాసులందరూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

పళ్ళకు - ఎముకలకు శతృవులు బజారు శీతల పానీయాలు

మీరెంతో ఇష్టంగా త్రాగే బజారు శీతల పానీయాలన్నీ మీ పళ్ళను, ఎముకలను కరిగించి వేస్తాయని మీకు తెలుసా? వీటి పి.హెచ్. (సాంద్రత) దాదాపు 3.4 ఉంటుంది. పళ్ళు, ఎముకలు అరిగిపోయేందుకు ఇది చాలు.

దాదాపుగా 30 ఏళ్ళు వయస్సు పైబడ్డాక ఇక శరీరంలోని ఎముక నిర్మాణం ఆగిపోతుంది. దీని తర్వాత తినే పదార్థాల్లో ఎసిడిటీ (ఆమ్లగుణం) ప్రమాణాన్ని బట్టి ఎముకలు అరిగిపోవడం మొదలవుతుంది.

ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఈ పానీయాల్లో విటమిన్లూ, ఖనిజ తత్త్వాలనేవి మచ్చుకు కూడా లేవు. వీటిలో కార్బోలికామ్లం, ఇతర రసాయనాలు కొంచెం చక్కెర ఉంటాయంతే. మన శరీర సాధారణ ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉంటుంది. అయితే ఈ పానీయాల ఉష్ణోగ్రత చాలా తక్కువగా దాదాపు 0 డిగ్రీస్ వరకు ఉంటుంది. ఈ రెండు ఉష్ణోగ్రతల మధ్య ఇంతటి వ్యత్యాసం ఉండడం వలన మానవజీర్ణ ప్రక్రియ త్వరగా ప్రభావితమవుతుంది. అందువల్ల తీసుకున్న ఆహారం అరగక అలాగే ఉండిపోయి, అందులో నుండి గ్యాస్ మరియు దుర్వాసనలు బయలుదేరి పళ్ళదాకా వ్యాపించి అనేక రోగాలకు కారణమవుతాయి.

ఒక ప్రయోగం ప్రకారం ఊడిన ఒక పంటిని ఇలాంటి శీతల పానీయంలోనే ఉంచి మూసేశారు. కానీ ఆ పన్ను పరీక్ష నిమిత్తం బయటకు తీయాలని చూస్తే అది ఆ సీసాలో లేనే లేదు. అంటే కరిగిపోయిందన్న మాట. కాస్త ఆలోచించండి. ఇంతటి శక్తివంతమయిన పళ్ళు కూడా ఆ శీతల పానీయాల వల్ల కరిగిపోయేట్లయితే లోపల ఉండే కోమలమైన ప్రేగుల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో? వాటిల్లోనే కదా ఈ త్రాగినపదార్థాలన్నీ జీర్ణక్రియకై గంటల తరబడి ఉంటాయి.

టీ-కాఫీలలో విఘాతం కలిగించే దుష్పరిణామాలు

టీ-కాఫీలలో ఉండే రసాయనాలు - వాటి వలన కలిగే నష్టాలు :

1. కెఫిన్ : (1) ఊర్జా మరియు కార్యక్షమత తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. (2) క్యాల్షియం, పొటాషియం, సోడియం, మేగ్నీషియం మొదలైన ఖనిజాలు మరియు విటమిన్ 'బి' క్షీణించడం జరుగుతుంది. (3) కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుంది ఫలితంగా హార్ట్‌ఎటాక్

సంభవించవచ్చు. (4) జీర్ణశక్తి బలహీనం కావడం వలన మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అర్శమొలలు రావచ్చు. (5) రక్తపోటు మరియు ఆమవాతం పెరుగుతుంది. (6) నిద్రలేమి ఏర్పడుతుంది. (7) తలనొప్పి, చిరాకు, మానసిక ఆందోళన ఉత్పన్నం అవుతాయి. (8) కిడ్నీలు, లివర్ పాడవుతాయి. (9) శుక్రాణువల సంఖ్య తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వీర్యం పలుచనై ప్రజననశక్తి తగ్గిపోతుంది. (10) ఇది గర్భస్థ శిశువు యొక్క విశ్రాంతికి అవరోధం కలిగిస్తుంది. శిశువు జన్మించిన తరువాత అతడి వికృతమైన వ్యవహారానికి కారణభూతమవుతుంది. (11) అధికంగా టీ-కాఫీలు త్రాగే మహిళల గర్భధారణ క్షమత తగ్గిపోతుంది. (12) గర్భిణీ స్త్రీ అధికంగా టీని త్రాగుతున్నట్లయితే కాన్పు తరువాత ఆ శిశువుకు నిద్ర రాదు. ఆ శిశువు ఉత్తేజంతో, అశాంతితో ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు అటువంటి శిశువు జననం తరువాత సరిగ్గా శ్వాస తీసుకోలేక మరణించడం జరుగుతుంది. (13) సంధివాతం, కీళ్ళ నొప్పులు, కణుతులు మరియు చర్మవికారాలు ఉత్పన్నం కావడం జరుగుతుంది. **టెనిన్** : అజీర్ణం మరియు మలబద్ధకం కలిగిస్తుంది. లివరుకు హానిని కలిగిస్తుంది. దీని వలన సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం పెరుగుతాయి. చర్మం పొడిబారుతుంది. **థీన్** వలన పిచ్చి ఎక్కుతుంది, తల బరువెక్కుతుంది. **సాయనోజన్** : నిద్రలేమి, పక్షవాతం వంటి భయంకర వ్యాధులను కలిగిస్తుంది. ఎరోమిక్ ఆయిల్ : ప్రేగులపై హానికారకమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

అధికంగా టీ త్రాగేవారు డయాబిటీస్, కళ్ళుతిరగడం, గొంతు వ్యాధి, రక్తంలో ఇన్ఫెక్షన్, పంటిరోగాలు మరియు దంతాల బలహీనత మొదలైన వాటి బారినపడతారు.

ఆధునిక అన్నపానాదులతో చిన్నవైపోతున్న పిల్లల దవడలు

నేటి సమాజంలో ఫాస్ట్ ఫుడ్‌లు బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. నేటి బిజీ వాతావరణం, సోమరితనంతో కూడిన జీవితం వలన చాలా ఇళ్ళల్లో ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎంతో మంది శాస్త్రవేత్తలు ఈ పదార్థాలను, పానీయాలను, చాక్లెట్లను తినకూడనివిగా లెక్కించి- అవి ఆరోగ్యానికి హానికరమని ఎప్పుడో ఋజువు చేశారు.

న్యూఢిల్లీలోని 'భారతీయ ఆయుర్విజ్ఞాన సంస్థ'లోని పరిశోధకులు పిల్లలపై ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు చూపే ప్రతికూల ప్రభావంపై పరిశోధనలు చేశారు. సంస్థలోని దంత వైద్య ప్రముఖులు డా॥ హరిప్రకాష్ చెప్పేదేమంటే పిల్లల అన్నపానాదులలో ఇటువంటి ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు, చాక్లెట్లు, చల్లని పానీయాల ప్రభావం మూలంగా వారి పళ్ళు పాడవుతున్నాయి. భోజనాన్ని నమిలి మింగడంలో ప్రేవులకూ, దవడలకూ దొరికే వ్యాయామం ఇప్పుడు తగ్గిపోతున్నది. తత్ఫలితంగా పళ్ళు వరుసక్రమంలో లేక వంకర టింకరగా, ఒకదానిపై ఒకటి వస్తున్నాయి. వారి దవడల ఆకారం కూడా చిన్నదైపోతున్నది.

ఒక పరిశోధన ప్రకారం భారతదేశంలో 60-80 శాతం స్కూలు పిల్లలు, 94-98 శాతం మంది పెద్దలు దంత వ్యాధి పీడితులు.

డా. హరిప్రకాష్ చెప్పినట్లుగా పిల్లల భోజనంలో చక్కగా నమలడానికి వీలయ్యే పదార్థాలు, పండ్లు ఉండాలి. ఆధునిక అన్నపానాదులతో మారిపోతున్న శైలి, ఫ్యాషన్లపై మోజు, నిర్లక్ష్యం వంటివి ఆరోగ్యానికి ప్రమాద సూచనలు.

మన శాస్త్రాలు కూడా **'ఆహారం ఎలాంటిదయితే మనస్సు అలాగే ఉంటుంది'** అంటున్నాయి. అందుకే అపవిత్ర వస్తువులతో, అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో తయారు చేయబడే ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటి వాటి నుండి మీ కుటుంబాన్ని కాపాడుకోండి.

సౌందర్య సాధనాల వెనుక దాగి ఉన్న అనేక మూగ జీవుల హత్యాలూ-ఆర్తనాదాలు

'సౌందర్య సాధనాలు' అనే మాటతో దాదాపు ప్రతి వ్యక్తీ పరిచితుడే. సౌందర్య సాధనాల సాయంతో అందంగా ప్రత్యేకంగా కనిపించడంలో స్త్రీలే కాక పురుషులు కూడా వెనకబడి లేరు.

అనేక రకాల నూనెలు, క్రీములు, షాంపూలు, సువాసన ద్రవ్యాల వంటి ఆకర్షణీయమైన ప్యాకుల్లో దొరికేవన్నింటిలోను వేల వేల అమాయక మూగజీవుల ఆర్తనాదాలు నిండి ఉన్నాయి. మనిషి చర్మాన్ని అందంగా తయారు చేసేందుకు కొన్ని ప్రాణులను హత్య చేయడం ... ఇదీ ఈ సాధనాలలోని సత్యం.

సెంటు తయారీకి పిల్లిని పోలిన ఒక జీవిని బెత్తాలతో కొట్టడం జరుగుతుంది. ఇలా కొట్టడం వల్ల భయపడిన ఈ జీవి మర్మ గ్రంధుల నుండి ఒక సుగంధ ద్రవ్యం ప్రవిస్తుంది. దీనిని ఒక పదునైన చాకుతో నిర్దయగా కోసివేస్తారు. దీనికి వేరే ఇతర రసాయనాలు కలిపి సెంట్లు తయారు చేస్తారు.

పురుషుల గడ్డానికి(షేవింగ్‌కు) ఉపయోగించే 'లోషన్ల' తయారీలో వాటి పరీక్షల కోసం ఎలుకజాతికి చెందిన 'గినీపిగ్'లను చంపడం జరుగుతుంది.

'లేమూర్' జాతికి చెందిన లోరిస్ అనే చిన్న కోతి యొక్క అందమైన కళ్ళను ఉపయోగించి కొన్ని సౌందర్య సాధనాలు తయారుచేస్తారు. ఇదే విధంగా 'కేస్టోరియమ్' అనే సుగంధ ద్రవ్యం కోసం ఎలుక ఆకారంలోని చావర్ జంతువును 15-20 రోజుల పాటు ఆహారం లేకుండా మాడ్చి హత్య చేస్తారు.

మనిషి ఘ్రాణేంద్రియాలను తృప్తి పరచడానికి సీవెట్ అనే ప్రాణిని ఎంతగా హింసిస్తారంటే చివరకు అది ప్రాణాలు విడిచిపెట్టేస్తుంది. అప్పుడు దాని పొట్ట చీల్చి కొన్ని గ్రంధులు బయటికి తీసి ఆకర్షణీయమైన డిజైన్‌లలో ప్యాకింగ్ చేసి విక్రయించడం జరుగుతుంది.

అనేక రసాయనాలతో తయారయ్యే షాంపూల గుణం పరిశీలించేందుకై దాన్ని మొదట కుందేలు కళ్ళల్లో వేసి పరీక్షిస్తారు. అప్పుడు దాని కంటి వెంట రక్తంకారి కొట్టుకొని కొట్టుకొని చనిపోతుంది.

ఇవే కాకుండా కాటుక క్రీములు, లిప్‌స్టిక్, పౌడరు వంటి సాధనాలలో పశువుల

క్రొవ్వు, అనేక పెట్రో కెమికల్స్, కృత్రిమ రసాయనాలు, ఇథైల్, జిరానైన్, ఆల్కాహాల్, ఫినాయిల్, సిట్రోనెల్సీ, హైడ్రాక్సీ నిట్రోస్ వంటి వాటిని ఉపయోగిస్తారు. దీని వల్ల ఎలర్జీ, గజ్జి, తెల్ల తామర వంటి చర్మరోగాలు వస్తాయి.

ఇది కేవలం ఒక చిన్న భాగం మాత్రమే. అధ్యాయం కాదు. అసలు మొత్తం అధ్యాయం ఎలా ఉంటుందో మీరు ఊహించను కూడా ఊహించలేరు.

బజారు ఐస్ క్రీములు ఎంత భయంకరం, తినగలిగినవెన్ని?

ఐస్ క్రీముల తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలలో ఒక్కటి కూడా మన ఆరోగ్యంపై చెడు చెయ్యనిది లేనేలేదు. ఇందులో చాలా భాగం గాలి నింపబడి ఉంటుంది. మిగిలిన 30శాతం ఉడకని నీరు, 6 శాతం పశువు కొవ్వు, 7 లేక 8 శాతం చక్కెర ఉంటాయి. ఇవన్నీ మన శరీరాన్ని, మనస్సును పాడుచేసే పదార్థాలే.

ఇవే గాకుండా ఐస్ క్రీముల్లో విషానికేమాత్రమూ తీసిపోని అనేక రసాయనాలను కూడా కలుపుతారు. పెరరోనిల్, ఎమిల్ సిటేట్, నైట్రేట్‌ల వంటివి. పెరరోనిల్‌ను క్రిమికీటకాలను చంపే మందుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అలాగే ఇథైల్ ఎసిటేట్ వలన ఊపిరితిత్తులు-గుండె జబ్బులు వస్తాయి. మిగిలినవి కూడా యథాశక్తి తమ ప్రతాపం చూపుతాయి.

ఐస్ క్రీముల నిర్మాణం ఒక అతిశీతలమైన గదిలో జరుగుతుంది. మొదట కొవ్వును సాగదీసి రబ్బరులాగా చేస్తారు. అప్పుడు దానిలో గాలి నింపితే అది ఉబ్బుతుంది. దానికి ఐస్ క్రీము రూపం తీసుకు వచ్చేందుకు అనేక ఇతర రసాయనాలను కూడా కలుపుతారు. దీనిలో జంతువుల తోకలు, ముక్కు, స్తనాల నుంచి సేకరించిన ఒక ప్రత్యేక జిడ్డు పదార్థం కూడా ఉంటుంది. దీని వలన కొవ్వుతో కలిసినప్పుడు ఐస్ క్రీం జిడ్డుగా, నెమ్మదిగా కరిగిపోయేలాగా మారుతుంది. ఈ విధంగా తినకూడని అనేక పదార్థాలను ఐస్‌లో కలిపి వేరే చల్లని గదిలో పెడతారు. అక్కడి నుండి అనేక రకాల ఆకర్షణీయమైన ప్యాకెట్లు తయారవుతాయి.

ఒక గది నుండి వేరే గదికి తీసుకువెళ్ళేటప్పుడు కొంత ఐస్ క్రీమ్ నేల మీద పడుతూ ఉంటుంది. కార్మికుల చెప్పుకాళ్ళ క్రింద వేసి తొక్కబడడం చేత దానిలోనుండి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. ఆ దుర్వాసన తెలియకుండా ఉండేందుకు దానితో చాక్లెట్ ఐస్ క్రీములులాంటివి తయారు చేస్తారు.

మీ పొట్ట ఏదయినా మురుగు కాలువా లేక చెత్తకుండీనా ఈ పదార్థాలన్నీ మీ పొట్టలో వేయడానికి. కాస్త ఆలోచించండి.

మాంసాహారం : ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులకు ఆహ్వానం

'మౌంట్ జియోన్ యూనివర్శిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా' లో జరిగిన పరిశోధనల ప్రకారం మాంసాహారంలో ఉండే యాసిడ్లను జీర్ణం చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక జీర్ణ రసం

అవసరమవుతుంది. లివర్ వద్ద అది లేకపోతే ఎముకల నుండి ఆ జీర్ణ రసాన్ని తీసుకుంటుంది. అంటే కాలేయం మాంసాహారాన్ని అరిగించగల జీర్ణ రసం ఉత్పత్తి చేయలేకపోతే ఎముకల నుండి అది అందుతుంది. చివరికి ఎముకలు అరిగిపోయి చిన్నవై బలహీనపడతాయి. అందుకే మాంసాహారులకే ఎక్కువగా ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ అవుతుంటాయి. ఈ పరిశోధనలో శాకాహారులకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది.

మాంసాహారంపై చేసిన అనేక పరీక్షల అనంతరం శాస్త్రవేత్తలు తేల్చినదేమిటంటే మాంసాహారం వలన కేన్సరు, గుండె జబ్బులు, చర్మరోగాలు, కుష్టు, మూత్రాశయంలో రాళ్ళు, కిడ్నీ వ్యాధులు పిలువకుండానే వచ్చేస్తాయి.

డా.బెంజ్ అనేక ప్రయోగాల అనంతరం ఈ విధంగా అన్నాడు. "మనిషిలో క్రోధం, పశుత్వం, ఆవేశం, అవివేకం, అమానుషత్వం, అపరాధ ప్రవృత్తి, కాముకత వంటి దుర్లక్షణాలను పెంచడంలో మాంసానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎందుకంటే మాంసం కోసం పశువులను చంపే సమయంలో వాటిలో రేగిన భయ-క్రోధాలు, చింత-దు:ఖాల వంటి భావాల ప్రభావం మాంసాహారం తినే వారిపై తప్పకుండా పడుతుంది" అని.

అమెరికాలోని న్యూయార్క్ యూనివర్శిటీలోని పరిశోధనల ప్రకారం. 'అమెరికాలో ప్రతి సంవత్సరం 47,000 మంది కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలలో వారి తల్లిదండ్రులు మాంసాహారులవడం వలన అనేక హానికారక వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయి.

మాంసం తినడం వలన కలిగే ప్రమాదాలు ప్రతి మత గ్రంథంలోనూ చెప్పబడ్డాయి. ఋషులు-సాధు-మహర్షులు మాంసాహారాన్ని వ్యతిరేకించారు. వారి సత్సంగాలలో కూడా ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ఇప్పుడు విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా అదే చేప్తోంది. అయినప్పటికీ మీరు మాంసం తినాలనుకుంటే, మీ రాబోయే తరాల వారిని కేన్సర్ బారిన పడేయాలనుకొంటే, వ్యాధిగ్రస్తులను చెయ్యదలచుకొంటే ఇక మీ ఇష్టం. మీరు అశాంత స్వభావులై; తామసులై త్వరగా మరణించాలనుకొంటే మాంసాహారం తినండి. లేదంటే ధైర్యం చేసి 'ఈ నాటి నుండే దీన్ని వదిలి వేస్తాము' అని సంకల్పించుకోండి.

మీరు తింటున్నది చాక్లెట్లా లేక ఏ పాపం ఎరుగని దూడల మాంసమా?

చాక్లెట్ల పేరు చెబితే పిల్లల్లో చక్కిలిగింత పుట్టకుండా ఉండదు. పిల్లలను సంతోషపెట్టేందుకు వాడుకలో ఉన్న ఒక సాధనం చెక్లెట్. ఇది ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకొంది. కొద్దికాలం క్రితం నుండి టోఫీల్లో, చాక్లెట్లలో అనేక తినకూడని ప్రమాదకరమయిన పదార్థాలు, ఆయా ఉత్పత్తులను తయారుచేసే కంపెనీ ఉత్పత్తుల్లో హానికారక రసాయనాలతో పాటు ఆవు క్రొవ్వును కూడా చేర్చుతున్నట్లు బట్టబయలయింది.

గుజరాత్‌లోని వార్తా పత్రిక 'గుజరాత్ సమాచార్'లో ప్రచురింపబడిన వార్త ప్రకారంగా నెస్లే ప్రై లిమిటెడ్, ద్వారా తయారయ్యే 'కిట్‌క్యాట్' అనే చాక్లెట్లో కోమలమైన దూడ మాంసాన్ని (రెనెట్) ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ 'కిట్‌క్యాట్' పిల్లల్లో విశేష ఆదరణ కలదన్నది అందరికీ

తెలుసు. ఎక్కువ భాగం శాకాహార కుటుంబాల్లో కూడా దీన్ని తింటూ ఉంటారు. 'నెస్లే ప్రై లిమిటెడ్' కంపెనీ న్యూట్రిషన్ ఆఫీసర్ శ్రీమతి వాల్ ఏంజర్సన్ తన లేఖలో 'కిట్‌క్యాట్ తయారీలో కోమలమయిన దూడమాంసం రెనెట్‌ను ఉపయోగిస్తాము. అందువలన కిట్‌క్యాట్ శాకాహారులకు తినయోగ్యమైనది కాదు' అని ప్రకటించింది. ఈ లేఖ అంతర్జాతీయ పత్రిక అయిన 'యంగ్ జైన్స్'లో ముద్రింపబడింది. ఈ కంపెనీల కుతంత్రాల నుండి జాగ్రత్తగా ఉండండి. టెలివిజన్లో తమ ఉత్పత్తులన్నీ స్వచ్ఛమైన పాలతో తయారవుతాయని చెప్పుకొనే నెస్లే వారి ఈ ఉత్పత్తిలో పాలు కాదు, పాలుతాగే అనేక దూడల మాంసాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. మన డబ్బును తమ దేశాలకు తీసుకుపోయే ఇటువంటి అనేక విదేశీ కంపెనీలు మన దేశ సిద్ధాంతాలనూ, పరంపరలనూ నాశనం చేయడంలో కూడా ఏ ప్రయత్నాన్నీ వదిలిపెట్టడం లేదు. వ్యాపారం-సరళీకరణం విధానాల పేరిట దేశవాసుల భావాలతో ఆటలాడుకొంటున్నారు.

హాలెండ్ కంపెనీ 'వైనేమైలీ' దేశ వ్యాప్తంగా 'ఫ్రూటేలా' అనే టోఫీని అమ్ముతున్నది. ఈ టోఫీలో ఆవు ఎముకల పొడి మాత్రమే కాక, డాల్డా, ఎసిటిక్ యాసిడ్, పంచదార మిశ్రమాలు ఉన్నాయని ఫార్ములా రూపంలో రాసి ఉంటుంది. ఈ టోఫీ బ్రెజిల్ దేశంలో తయారవుతుంది. ఈ కంపెనీ ముఖ్య కార్యాలయం హాలెండ్‌లోని జుడియాయీ నగరంలో ఉన్నది. హానికర పదార్థాలతో తయారు కాబడే ఈ టోఫీ భారతదేశంతో పాటుగా ప్రపంచంలోని అనేక ఇతర దేశాల్లో కూడా బ్రహ్మాండంగా అమ్ముడుపోతున్నది. చక్కెర ఎక్కువ ఉన్నందున దీన్ని తినడం వల్ల బాల్యం నుండే పళ్ళు పుచ్చిపోవడం మొదలై, డయాబెటీస్, ఇతర కంఠరోగాలు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంది. ఎముకల పొడి మరియు ఎసిటిక్ ఆమ్లాల కలయిక మూలంగా కేన్సరువంటి భయంకర రోగాలు కూడా సంభవించవచ్చు.

క్రీ.శ. 1857లో ఇంగ్లీషు వారు తూటాలలో ఆవుకొవ్వును చేర్చి సనాతన ధర్మాన్ని కించపరిచే కుతంత్రం పన్నారు. కానీ మంగళ్ పాండే వంటి యోధులు తమ ప్రాణాలకు తెగించి వారి ఈ పన్నాగాన్ని విఫలం చేశారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఈ 'నెస్లే' కంపెనీ ఎత్తులు వేస్తున్నది. ఇప్పుడు మంగళపాండే వంటి వీరులు, రచయితలు, విలేఖరులు ముందుకు రావాలి. దేశభక్తులు ముందుకు రావాలి. మనదేశాన్ని ముక్కలు-ముక్కలు చెయ్యాలనే మలినమైన ఉద్దేశ్యం గలవారికి, సంస్కృతికి విఘాతం కలిగించే వారికి గుణపాఠం నేర్పాలి. రచయితలు, విలేఖర్లు, ప్రచారకులు, అందరూ గట్టిగా వారిపై పోరు సాగించాలి. భారతీయ సంస్కృతి-సమాజాల సేవలో సజ్జనులు సాహసవంతులుగా మారాలి. దీనివైపు ప్రభుత్వం కూడా దృష్టి సారించాలి.

అటువంటి హానికర ఉత్పత్తుల ఉపయోగాన్ని నిలిపివేస్తేనే మన సంస్కృతిని రక్షించుకోగలం. అందువల్ల మన సంస్కృతిని నాశనం చేసే ఇటువంటి కంపెనీల ఉత్పత్తులను బహిష్కరించి నేటి నుండి భారతీయ సంస్కృతీ-రక్షణకై భుజం-భుజం కలిపి ముందుకు సాగాలి.

అధిక శాతం టూత్ పేస్టులలో ఉండే ఫ్లోరైడ్ కేన్సర్‌ను ఆహ్వానిస్తుంది...

ఈనాడు బజార్లో అమ్ముడయ్యే టూత్‌పేస్టులలో ఎక్కువ భాగం 'ఫ్లోరైడ్' అనే రసాయనాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది ఆర్సెనిక్ లాంటి విషపదార్థం. ఇది కొద్ది మోతాదులో పొట్టలోకి చేరితే చాలు కేన్సర్ వంటి రోగాలు బయలుదేరతాయి.

అమెరికాలోని ఆహార ఆరోగ్యశాఖ వారు ఫ్లోరైడ్‌ను మందులలో ఉపయోగించడాన్ని నిషేదించారు. ఫ్లోరైడ్ మూలంగా కలిగే హానికి సంబంధించిన అనేక కేసులు కోర్టుల వరకు వెళ్ళాయి కూడా. ఎసెక్స్ (ఇంగ్లాండు) లోని 10 ఏళ్ళ పిల్లవాడి తల్లి-దండ్రులకు 'కోల్గేట్-పామోలివ్' కంపెనీ ద్వారా 265 డాలర్ల నష్టపరిహారం ఇప్పించారు. ఎందుకంటే ఆ బాలునికి కోల్గేట్ ఉపయోగించినందువలన 'ఫ్లోరోసిస్' అనే పేరు ఉన్న దంత వ్యాధి వచ్చింది.

అమెరికాలోని 'నేషనల్ కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూషన్'లోని ఒక ప్రముఖ రసాయన శాస్త్రవేత్త ద్వారా చెయ్యబడిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం అమెరికాలో ప్రతి ఏటా 10,000 కంటే ఎక్కువ మంది ఫ్లోరైడ్ వలన ఉత్పన్నమయ్యే కేన్సర్ కారణంగా మృత్యువాత పడుతున్నారు.

టూత్ పేస్టులలోని ఫ్లోరైడ్ ఉనికి చింతాజనకమైనది. ఎందుకంటే అది చిగుళ్ళలోపలి వరకు వెళ్ళి అనేక భయంకర వ్యాధులను పుట్టిస్తుంది. చిన్న పిల్లలయితే టూత్‌పేస్టును మింగివేస్తారు కూడా. ఫలితంగా ఇది వారికి చాలా ప్రమాద హేతువు కాగలదు. టూత్‌పేస్టు తయారీలో కూడా పశువుల యొక్క ఎముకల పొడిని ఉపయోగిస్తారు.

మన పూర్వీకులు ప్రాచీన కాలంనుండే వేప మరియు తుమ్మ పుల్లలను పళ్ళుతోముకోవడానికి ఉపయోగిస్తూ వచ్చారు. దీని మూలంగా నోట్లో లాలాజలం ఊరి భోజనాన్ని అరిగించడంలో సహకరిస్తుంది. దీని మూలంగా ఆరోగ్యం కూడా రక్షింపబడుతుంది.

దంత రక్షణపై దృష్టి పెట్టండి

సాధ్యమైనంత వరకు పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవడానికి బజారు టూత్‌బ్రష్‌లు, టూత్ పేస్టులను ఉపయోగించకూడదు. టూత్ బ్రష్లల్లో ఉండే కరుకైన, చిన్నా-పెద్దా మొనదేలి ఉండే వెంట్రుకలు పళ్ళపై ఉండే ప్రకృతి సిద్ధమయిన పొరను నాశనం చేస్తాయి. దీని వలన పళ్ళకి సహజమైన మెరుపు తగ్గి, పురుగులు పట్టడం మొదలవుతుంది.

ఎక్కువ భాగం టూత్‌పేస్టులు కూడా పళ్ళకు ఏ మాత్రం మేలు చెయ్యవు. కొన్నింటిలో ఎముకల పొడిని కలిపిన విషయాలు కూడా వెల్లడి అవుతున్నాయి. ఎన్నో విదేశీ కంపెనీలు ధనం సంపాదించడానికి వినియోగదారుల ఆరోగ్యంతో ఆటలాడడమే కాదు చట్టాన్ని కూడా ఉల్లంఘిస్తున్నాయి. 'పాంచజన్య' అనే వార్తా పత్రికలో 17 జనవరి 1999లో ప్రచురించబడిన ఒక వార్తను బట్టి భారతీయ ఆహార ఔషధ సంస్థ 'హిందూస్థాన్ లీవర్', ప్రోక్టర్ అండ్

గాంబిల్' మరియు 'కోల్గేట్-పామోలివ్' కంపెనీలకు నోటీసులిచ్చి మీరు టూత్‌పేస్టు, షాంపూల విషయంలో చికిత్సాపరమైన వాగ్దానాలు ఎందుకు చేశారని ప్రశ్నించింది. నిజానికి కంపెనీలకు కేవలం సౌందర్య సంబంధమయిన వాగ్దానాలు చెయ్యడానికి మాత్రమే అనుమతి ఉంది.

ఈ విధంగా బ్రష్-పేస్టులు ఖరీదు గలవే గాక హానికరమైనవి కూడా. తమ ఉత్పత్తుల ద్వారా ఈ కంపెనీలు భారత్ నుండి కోట్ల కొద్దీ సంపదను తమ దేశాలకు తరలించుకు పోతున్నాయి. అందుచేతనే సురక్షితమైన-చవకైన సాధనాలపైననే దృష్టి పెట్టండి.

గ్రుడ్డు విషాహారమే

భారతీయ ప్రజల యొక్క సంస్కృతి-ఆరోగ్యాలకు హాని చేసే ఒక మహా కుతంత్రం జరుగుతున్నది. గ్రుడ్లను గురించిన భ్రాంతి పూర్వక ప్రచారం మూలాన రెండు-మూడు దశాబ్దాల క్రిందట రోడ్డు ప్రక్కన పడి ఉన్న గ్రుడ్డు పెంకుల పట్ల కూడా ద్వేషం కలిగి ఉన్న కుటుంబాల్లో సైతం నేడు గ్రుడ్డు ఉపయోగం సర్వసాధారణమైపోయింది.



గ్రుడ్డు మన శరీరానికి ఎంతటి హానికారకమో, విషపూరితమో, నేటి ప్రచార మాధ్యమాలు వాటిని అంతే ఉపయోగకరంగా చెబుతూ ఈ విషాన్ని మీ భోజనంగా మార్చేందుకు కుట్రలు పన్నుతున్నాయి.

గ్రుడ్డు శాకాహారం కానేరదు. కానీ ఫక్తు వ్యాపార ధోరణి వలన శాఖాహారంగా నిరూపించబడుతున్నది. మిచిగాన్ యూనివర్శిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఖచ్చితంగా చెప్పినదేమంటే పొదగబడిన లేదా పొదగబడనటువంటి గ్రుడ్డు ఏదైనా గానీ నిర్జీవం కాదు. పచ్చి గ్రుడ్డు పొరపై ఉండే ఎలక్ట్రిక్ యాక్టివిటీని పోలీగ్రాఫ్‌పై ముద్రించి శాస్త్రవేత్తలు పచ్చి గుడ్డు కూడా సజీవమైనదే అని నిరూపించారు. గ్రుడ్డు అనేది శాకాహారం కానే కాదు. అది కోడి యొక్క రజోస్రావం.

గ్రుడ్డులో శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు-ఎమినో యాసిడ్లు అన్నీ ఉంటాయనేది శుద్ధ అబద్ధం. రోగులకు ఇది త్వరితంగా అరుగుతుందనేది కూడా అబద్ధమే.

శరీర నిర్మాణం మరియు కండరాల కోసం ప్రోటీన్లు అవసరం. దీని దైనందిన అవసరం ప్రతికిలో గ్రాము బరువుకు 1 గ్రాముగా ఉండాలి. అంటే 60 కిలోగ్రాముల

బరువున్న మనిషికి ప్రతి రోజూ 60 గ్రాముల ప్రోటీన్ల అవసరం ఉంటుంది. కానీ 100 గ్రాముల గ్రుడ్డులో మటుకు 13.3 గ్రాముల ప్రోటీన్లు మాత్రమే దొరుకుతాయి. దీనితో పోల్చితే ప్రతి 100 గ్రాముల సోయాబీన్స్‌లో 43.2 గ్రాములు; వేరుశనగలో 31.5 గ్రాములు, పెసలు-మినుముల్లో 24, 25 గ్రాములు అలాగే రాగులలో 25.1 గ్రాములు ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. శాకాహారంలో గ్రుడ్డు-మాంసం కంటే ఎక్కువగా ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. దీన్ని అనేక మంది పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు.

కాలిఫోర్నియా డీర్‌పార్క్‌లో 'సెయింట్ హెలెన్' ఆసుపత్రిలో 'లైఫ్ అండ్ స్టైల్ అండ్ న్యూట్రిషన్' ప్రోగ్రామ్ నిర్దేశకులు డా. జాన్. ఎ. మెక్ డూగల్ శాకాహారంలో అవసరానికంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉన్నాయని ప్రకటించారు.

1972లో హార్వర్డ్ యూనివర్శిటీలోని డా॥ ఎఫ్‌స్టార్ అనే శాస్త్రవేత్త ప్రోటీన్ల అధ్యయనం చేస్తూ 'శాకాహారులకు ఇవి ప్రతిరోజూ అవసరం కన్నా రెట్టింపుగా ఆహారంలోనే దొరుకుతాయి' అని ప్రకటించాడు. 200 గ్రుడ్లు తింటే ఎంత 'సి' విటమిన్ లభిస్తుందో అంత 'సి' విటమిన్ ఒకే ఒక్క నారింజపండు తింటే లభిస్తుంది. కాల్షియమ్, ప్రోటీన్లు గ్రుడ్డులో ఉన్నదాని కంటే శనగలు, పెసలు, బటానీల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి.

బ్రిటీష్ ఆరోగ్య మంత్రి శ్రీమతి ఎడ్వినా క్యూరీ గ్రుడ్ల వలన మృత్యువు రాగలదనీ ఎందుకంటే అందులో 'సాల్మోనెలా అనే విషం ఉంటుందనీ' హెచ్చరించారు. నోబెల్ బహుమతి విజేత అమెరికన్ డా. బ్రౌన్ మరియు డా. గోల్డ్‌స్టీన్‌లు గ్రుడ్లలో హార్ట్ ఎటాక్ కలిగించే కొలెస్ట్రోల్ ఉంటుందని హెచ్చరించారు.

డా.పి.సి. సేన్ (ఆరోగ్య మంత్రిత్వశాఖ, భారతప్రభుత్వం) గారు కూడా గ్రుడ్లలో డి.డి.టి. విషం ఉంటుందనీ – దీని మూలంగా కేన్సర్ రావచ్చుననీ హెచ్చరించారు.

ప్రాణాంతక వ్యాధులకు మూలం ఈ గ్రుడ్డు. గ్రుడ్డులోను, ఇతర మాంసాహారంలోను పీచు పదార్థం ఉండదు. ఇది ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, పెసలు, శనగలు, బటానీలు, నువ్వులు, సోయాబీన్సు, వేరుశనగల వంటి వాటిలో ఉంటుంది.

అమెరికా డా. రాబర్ట్ గ్రాస్ గారి నమ్మకం ప్రకారం గ్రుడ్డు మూలంగా టీ.బి. వ్యాధి కూడా రావచ్చు. అలాగే డా.జె.ఎమ్ విల్కిన్స్ కూడా గ్రుడ్డు వలన అల్సరు వస్తుందని చెబుతారు.

కోళ్ళలో గ్రుడ్ల దిగుబడి పెరిగేందుకై వాటికి ఇచ్చే హార్మోన్లలో స్టీల్ బెస్టోరెల్ అనే మందు ముఖ్యమయినది. ఈ మందుగల కోడిగ్రుడ్లు తిన్న స్త్రీలకు రొమ్ము కేన్సర్, హై బీ.పి., కామెర్లు వంటి రోగాలు రావచ్చు. ఇదే మందు పురుషునికి మగతనం లేకుండా చేస్తుంది.

వైజ్ఞానిక పరిశోధనల ఆధారంగా దురదల వంటి చర్మరోగాలు కలుగుతాయని నిరూపించబడింది.

గ్రుడ్డు-గుణదోషాల గురించి ఇంత చదివిన బుద్ధిమంతులు ఈ విషం తినకుండా ఇతరులను ఆపాలి. వారిని తప్పుడు ప్రచారం నుండి కాపాడాలి. సంతులిత శాకాహారం

తినేవారికి గ్రుడ్డు లేదా మాంసం తినవలసిన అవసరమే లేదు. శాకాహారం చౌకగా, అరగడానికి తేలికగా, ఆరోగ్యరీత్యా దోషరహితంగా ఉంటుంది. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం ఆహారంలో గ్రుడ్డుకు స్థానం లేనప్పుడు కూడా మన పెద్ద వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండి ఎంతో కాలం జీవించేవారు. అందువలన గ్రుడ్డు ఉత్పత్తిదారుల తప్పుడు ప్రచారపు వలలో పడకుండా పైన తెలిపిన మాటలను దృష్టిలో ఉంచుకొని శాకాహార సంస్కృతిని రక్షించుకోవాలి.

ఆహార శుద్ధౌ సత్త్వ శుద్ధి: ।

1971లో జామా పత్రికలో ఒక వార్త ప్రచురింపబడింది. అందులో శాకాహార భోజనం 60 నుంచి 67 శాతం వరకు గుండె వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది అని చెప్పబడింది. దానికి కారణం ఏమంటే గ్రుడ్డు మరియు ఇతర మాంసాహారాల్లో కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్) ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కాలిఫోర్నియాకు చెందిన డా. కేథరిన్ నిమ్మో తన పుస్తకం 'హౌ హెల్దీ ఆర్ ఎగ్స్' అనే దాంట్లో గ్రుడ్ల దుష్ప్రభావాన్ని గురించి వివరించారు.

శాస్త్రవేత్తలు అనేక రిపోర్టుల ద్వారా చెప్పేదేమంటే మనం గ్రుడ్డు ద్వారా విషాన్నే స్వీకరిస్తున్నామని. అందువల్ల మనం ఆరోగ్యంగా ఉండి అంటువ్యాధుల నుండి కాపాడుకొనేందుకు ఈ ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం, ఇతరులను కూడా దూరంగా ఉంచడం చెయ్యాలి.

మృత్యువుకు మరో పేరు : గుట్ఖా - పాన్ మసాలాలు

మీకు బల్లి వంటి అసహ్యకరమైన ఆసిడ్ మంటపుట్టించే వస్తువులు నోట్లో వేసుకోవడం బాగుంటుందా; కాదు కదా! కానీ గుట్ఖా, పాన్ మసాలలో అటువంటి పదార్థాలే కలుపుతారు.



అనేక పరిశోధనల మూలంగా తెలిసిందేమంటే మన దేశంలో కేన్సర్ రోగుల్లో మూడింట ఒకవంతు మంది పొగాకు-గుట్ఖాల వంటి వాటిని సేవించేవారే. గుట్ఖా సేవించే వ్యక్తి శ్వాసలో చాలా దుర్వాసన వస్తుంది. దానిలోని సున్నం వలన చిగుళ్ళు వాయడంతో 'పయోరియా' అనే వ్యాధి; దంతక్షయ సమస్యలు వస్తాయి. దీని మూలంగా గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, నేత్రరోగాలు, టీ.బి. వంటి భయంకర వ్యాధులు వస్తాయి.

పొగాకులో 'నికోటిన్' అనే ఒక అత్యంత విషపూరితమైన పదార్థం ఉంటుంది. ఇది గుండె-నేత్రాలు మరియు మస్తిష్కానికి చాలా చేటు చేస్తుంది. దీని భయంకర ప్రభావం చేత అకస్మాత్తుగా కంటి వెలుగు పోవచ్చు కూడా. మస్తిష్కంలో మత్తు ఉన్న కారణాన ఒత్తిడి

సమయంలో రక్తపోటు పెరిగిపోతుంది.

వ్యసనాలనేవి మన జీవితాన్ని డొల్లచేసి మన దేహాన్ని రోగాల నివాసంగా మారుస్తాయి. ప్రారంభంలో అబద్ధపు మజాను ఇచ్చే ఈ మాదక పదార్థాలు వ్యక్తి యొక్క వివేకాన్ని హరించి, తమ దాసునిగా చేసుకొని చివరకు అతడిని పీల్చి పిప్పి చేసి మృత్యువు అంచులకు లాక్కుపోతాయి.

జీవితంలో అంతిమ క్షణాల్లో ఈ భయంకరమైన అలవాట్లను గురించి ఆలోచించేటప్పటికే సమయం మించిపోతుంది. అందువల్లనే ఓ బాలలూ! గుట్ఖాలు, పాన్ మసాలాల మాయాజాలంలో పడకుండా భగవంతుడిచ్చిన అమూల్యమైన రత్నం వంటి ఈ మానవజన్మను పరోపకారం, సేవ, సంయమనం, సాధనల ద్వారా ఉన్నతం చేసుకోండి.

టీ.వీ. - సినిమాల దుష్ప్రభావం

దేశంలో ఈ మధ్య పెరిగిపోతున్న అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు కారణం ఏమిటి? మొదట నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాల్లో లీనమై ఉండే భారత దేశవాసులు ఇప్పుడు విధ్వంసక కార్యకలాపాలలో ఆసక్తి ఎందుకు పెంచుకొంటున్నారు? ప్రజల నైతిక ప్రమాణాలు ఎందుకు దిగజారిపోతున్నాయి?

దేశ విజ్ఞానులు, మేధావులు ఈ చింతాజనక ప్రశ్నలకు సమాధానం వెతకాలి. లేదంటే భవిష్యత్తులో చాలా భయంకర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

అనేక ఇతర కారణాలతోపాటుగా టీ.వి ఛానెళ్ళు, సినిమాలు ఇతర ప్రచారసాధనాలు కూడా ఇందులో ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. నేడు ఒక సామాన్య మానవుడు కూడా ఈ ప్రచార సాధనాల వల్ల ప్రభావితుడవుతున్నాడు. ఈ దుష్పరిణామాలు బాలల మనస్సులను కూడా వదిలిపెట్టడం లేదు. శివపురి (మధ్యప్రదేశ్) నుండి 65 కి.మీ దూరంలోని అరోరా గ్రామంలో జరిగిన సంఘటన : నేడు అంతా బట్టబయలుగా చూపిస్తున్న టీ.వీలు, సినిమాల వలన ప్రేరేపితులై 16 ఏళ్ళ మనోజ్ మరియు 13 ఏళ్ళ రామ్ నివాస్‌లు తమ యజమాని కొడుకు అయిన శానూను అపహరించి అతడి తండ్రిని డబ్బుకోసం వేధించి శానూను చంపేశారు. 17 జనవరి 2002లో శానూ మృతదేహం లభించింది. ఇద్దరు పిల్లలూ పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయి తమ అపరాధం ఒప్పుకున్నారు. తాము సినిమాలు చూసి ప్రేరణ పొందినట్లుగా వారు అంగీకరించారు.

22 ఏప్రిల్‌లో ఆగ్రా నుండి ప్రచురింపబడే ఒక వార్తా పత్రిక దైనిక జాగరణ్‌లో 21 ఏప్రిల్ 1999లో వాషింగ్టన్ (అమెరికా)లో జరిగిన ఒక సంఘటన గురించి వివరణ ఉంది. కిశోర వయస్కులైన ఇద్దరు స్కూలు విద్యార్థులు కొలరాడోలోని డెన్వర్‌లో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో కొలంబియన్ హైస్కూలు గ్రంథాలయంలోకి జొరబడి విచక్షణా రహితంగా కాల్పులు జరపడంతో, కనీసం 25 మంది విద్యార్థులు మృత్యువాత పడగా, 20 మంది గాయపడ్డారు. విద్యార్థులను హత్య చేశాక వాళ్ళు తమను తామే కాల్చుకుని చనిపోయారు.

హాలీవుడ్ కొట్లాటల సినిమాల వలెనే జరిగిన ఈ అనూహ్యమైన సంఘటన వెనుక కూడా చలన చిత్రాలే ప్రేరణ అవడం సిగ్గు పడవలసిన విషయం. ఆధునికులమని పిలిపించుకొనే అటువంటి దేశాల ప్రజలతో భారతీయులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

సినిమా, టీ.వీల దురుపయోగం పిల్లలకు శాపం వంటిది. దొంగతనం, మద్యం, చెడు అలవాట్లు, హింస, బలాత్కారం, నిర్లజ్జవంటి చెడుసంస్కారాల నుండి పిల్లల మనసులను రక్షించాలి. చిన్న పిల్లల కళ్ళకు రక్షణ అవసరం. అందువలన టీ.వీ. లోని రకరకాల ఛానెళ్ళను జ్ఞానవర్ధక కార్యక్రమాలు, ఆధ్యాత్మిక-విద్యా కార్యక్రమాలు, ప్రకృతి సంబంధ కార్యక్రమాల వరకు మాత్రమే పరిమితం చేయాలి.

ప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞుడు డా.కినోఫెరియానీ : "నిరంతరం 20 సం.ల పాటు నేరాలు, మనస్తత్త్వ శాస్త్రం, బాలమనోవిజ్ఞానం వంటి వాటిపై చేసిన అధ్యయనం మూలాన అనేక వేల సార్లు నేను ఒక కఠోర సత్యాన్ని అంగీకరించాల్సి వచ్చింది. అదేమిటంటే 80 శాతం మంది బాలనేరస్థులకు వారి తల్లిదండ్రులు మంచి విద్య, లోక కల్యాణం, దేశభక్తి భావనలు కలిగిస్తే వారు నేరస్తులు కాకుండా ఆపగలిగేవాళ్ళం. ఈ విధంగా వారి జీవన స్వరూపం మొత్తం మారిపోయి ఉండేది" అని రాశారు.

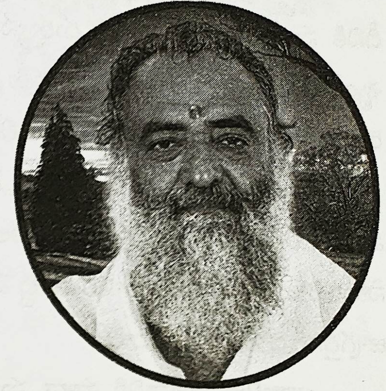
ఒక సర్వే ప్రకారంగా 3 సం. వయస్సున్న బాలుడు టీ.వి. చూడడం ప్రారంభిస్తే అతని ఇంట్లో 12, 13 ఛానెళ్ళు కేబుల్ కనెక్షన్ ద్వారా వస్తూ ఉన్నట్లయితే, అతడు 20 ఏళ్ళ వాడయ్యే నాటికి 33,000 హత్యలు, అలాగే 72,000 సార్లు అశ్లీల మరియు బలాత్కార దృశ్యాలను చూసి ఉంటాడట!

ఇక్కడ జాగ్రత్తగా ఆలోచించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే మోహన్‌దాస్ కరమ్ చంద్ గాంధీ అనే పేరుగల చిన్న పిల్లవాడు ఒకటి రెండుసార్లు 'హరిశ్చంద్ర నాటకం చూసి సత్యవాదిగా మారాడు. అతడే మహాత్మా గాంధీ అనే పేరుతో ఈనాటికీ పూజింపబడుతున్నాడు. కేవలం హరిశ్చంద్ర నాటకమే ఇంత ప్రభావం చూపితే, ఆ పిల్లవాడిని జీవితాంతము సత్యం, అహింసలను పాటించేలా ప్రేరిపిస్తే; మరి 33వేల సార్లు హత్యా దృశ్యాలు, 72 వేల మానభంగాల దృశ్యాలు చూసే పసివాళ్ళు ఏంకావాలి? మీరు మీ పిల్లవాడు ఇంజనీరో, డాక్టరో, శాస్త్రవేత్తో అయి యోగ్యుడైన పౌరునిగా, మహాపురుషునిగా మారతాడని అనుకొంటే 72 వేల బలాత్కార దృశ్యాలు చూస్తున్నవాడు ఏమవుతాడు? మీరే మరొక్కసారి ఆలోచించండి.

పిల్లలే దేశసంపద అని గుర్తుంచుకోండి. వారు భవిష్యత్తులో మీకూ, దేశానికీ ఉపయోగపడేలా తయారయ్యే వాతావరణాన్ని కల్పించండి. దేశ నవనిర్మాణానికి సహకరించండి. దేశ భావి నేతలను, మీ చిన్నారి బాలలను నాశనం చేసేందుకు పొంచి ఉన్న ప్రచార-సాధనాలనన్నింటినీ బహిష్కరించండి. మీ పిల్లలు మీకూ సమాజానికి భారం కారాదు. తల్లిదండ్రులు, ప్రభుత్వాలు యువతరం చెడు ప్రవృత్తులకు లోనుగాకుండా మంచి అడుగు వేసేలా చూడాలి. సినిమాల దుష్ప్రభావానికి లోనయి తప్పుడు ఆలోచనలు చెయ్యడం వలన యువతరం జీవించి ఉండగానే నరక బాధలు పొందుతుంది.

విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు మరియు భావి భారత పౌరులకు

బ్రహ్మనిష్ఠాపరులు సంత్ శ్రీ ఆసారామ్‌జీ బాపూ గారి సందేశం



ఆత్మీయులారా !

మనదేశ భవిష్యత్తు మన యువతరంపైననే ఆధారపడి ఉంది. అయినా సరైన మార్గదర్శకత్వం లేని కారణాన వారు దారితప్పి పోతున్నారు. పాశ్చాత్య భోగవాద నాగరికత మూలంగా వారి యౌవనం నశించి పోతున్నది. దూరదర్శన్, విదేశీ ఛానెళ్ళు, చలన చిత్రాలు అశ్లీల సాహిత్యం వంటి వాటి మూలంగా యువతీ యువకులు దారి తప్పుతున్నారు. అనేక వార్తా పత్రికలు-మరియు ఇతర పత్రికలలో పాశ్చాత్యమగు విజ్ఞానం చేత ప్రభావితులైన మానసిక వైద్యులు, 'సెక్సాలజిస్టులు' యువ విద్యార్థినీ విద్యార్థుల శీల-సంయమన-నైతికతలను భ్రష్టు పట్టించేందుకు తయారయ్యారు.

బ్రిటన్ ఉపనివేశ సంస్కృతి ఇచ్చిన ఈ ప్రస్తుత విద్యా ప్రణాళికలో జీవితంలోని నైతిక విలువల యెడల ఉదాసీనత నెలకొని ఉంది. ఫలితంగా నేటి యువత కౌమార దశ నుండే విలాసాలకులోనై నిగ్రహశక్తి లేనిదిగా మారవచ్చు.

పాశ్చాత్య ఆహార-వ్యవహారాల అంధానుకరణ చేత యువతలో ఫ్యాషన్ల పట్ల మోజు పెరిగి రోజు రోజుకూ పతనం చెందుతున్నారు. దుర్బలులుగా, కాముకులుగా మారిపోతున్నారు. ఈ స్థితిని చూస్తే బ్రహ్మచర్య మహిమ గురించి వారికి ఏమి తెలియదని అనిపిస్తుంది. లక్షలు కాదు, కోట్ల మంది విద్యార్థినీ-విద్యార్థులు అజ్ఞానం చేత తమ శరీరానికి, మనస్సుకు మూలశక్తి అయినదానిని వ్యర్థపరచుకొంటూ మొత్తం జీవితాన్ని దీనంగా, హీనంగా దుర్బలంగా చేసుకొంటూ సాంఘిక అప్రఖ్యాతి భయం చేత మనస్సులోనే బాధలు పడుతూ ఉన్నారు. దీని వలన వారి శారీరక-మానసిక బలం మటుమాయం అయిపోయి సాధారణంగా జరిగే మానసిక-శారీరక వికాసం కూడా కుంటుపడుతుంది. అటువంటి యువత రక్తహీనత, మతిమరుపు మరియు దౌర్బల్యం చేత పీడింపబడుతున్నారు.

మనదేశంలో అలోపతి ఆసుపత్రులు, మందుల దుకాణాలు, వేల రకాల మందులు, ఇంజక్షన్లు నిరంతరం వృద్ధి చెందడానికిదే కారణం. అసంఖ్యాకులయిన డాక్టర్లు తమ తమ

ఆసుపత్రులు తెరిచి కూర్చున్నారు. రోగాలు, రోగుల సంఖ్య మాత్రం పెరిగిపోతూనే ఉంది. దీనికి మూల కారణమేమిటి? దుర్వ్యసనాలు, అనైతికం, ప్రకృతి విరుద్ధం, హద్దులు లేని శృంగారం ద్వారా వీర్యం నష్టపోవడమే దీనికి మూలకారణం. అది తగ్గిపోతున్నందువల్లనే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి జీవనశక్తి నశించిపోతున్నది.

ఈ దేశం తిరిగి ప్రపంచ నేత (జగద్గురువు)గా అధిష్ఠించబడాలంటే, విశ్వనాగరికత-విశ్వ సంస్కృతులకు తలమానికంగా ఎదగాలంటే, ఉన్నత స్థానాన్ని తిరిగి సాధించాలంటే ఇక్కడి సంతానం మొట్ట మొదట బ్రహ్మచర్య మహిమను గుర్తించి ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా దానిని పాటించాలి.

ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి కూడా మూలం ఈ బ్రహ్మచర్యమే. దేశం పారిశ్రామికంగా, సాంకేతికంగా, ఆర్థికంగా ఎంత వృద్ధి సాధించినప్పటికీ, సమృద్ధి పొందినప్పటికీ యువధనానికి రక్షణ లేకపోయినట్లయితే ఈ భౌతిక అభివృద్ధి అంతా చివరికి మహావినాశనానికే దారి తీస్తుంది. ఎందుకంటే సంయమనం, సదాచారపాలన వల్లనే ఏ సామాజిక వ్యవస్థ అయినా చక్కగా నడుస్తుంది. అంటే భారత్ యొక్క సమగ్ర అభివృద్ధి శీలవంతులూ, సంయమన శీలురూ అయిన యువకులపైననే ఆధారపడి ఉంది.

అందువల్లనే మన విద్యార్థినీ-విద్యార్థులకు బ్రహ్మచర్య శిక్షణనిస్తూ యౌవనం, ఆరోగ్యం, ఆరోగ్య శాస్త్రం, దీర్ఘాయుష్షు ప్రాప్తి మార్గాలు, కామవాంఛలను నియంత్రించుకొనే దిశగా స్పష్టమయిన జ్ఞానాన్ని అందించడం మనందరి అనివార్య కర్తవ్యం. ఈ విషయాన్ని అవహేళన చెయ్యడం మన దేశానికి, సమాజానికి హితకరం కాబోదు. యౌవనరక్షణ చేతనే సుదృఢమయిన దేశ నిర్మాణం జరుగగలదు.

'యౌవన సురక్ష' అనే పుస్తకం చదివి లాభపడిన విద్యార్థుల ఉద్దేశ్యంలోని ఒక అంశం :

నా వికార వాంఛ ఉపాసనగా మారిపోయింది

ఆశ్రమం ద్వారా ముద్రింపబడుతున్న 'యౌవన సురక్ష' అనే పుస్తకాన్ని చదవడం వలన నా దృష్టి సమదృష్టిగా మారింది. మొదట స్త్రీలను చూసినా, తోటి ఆడపిల్లలను చూసినా నా మనస్సులో వాంఛ, చెడుభావన రేకెత్తేవి. అయితే ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత స్త్రీ కేవలం విషయవాంఛా వస్తువు కాదు. ఆమె స్వచ్ఛమైన ప్రేమ మరియు స్వచ్ఛమైన భావనలతో జీవితాంతం తోడుగా ఉండే ఒక శక్తి అని తెలిసి వచ్చింది. నిజంగా ఈ పుస్తకం చదివాక నాలోని వాంఛ ఉపాసనగా మారిపోయింది.'

-రవీంద్ర రతిభాయీ మక్‌వాణా, ఎం.కె. జమోడ్ హై స్కూల్, భావనగర్ (గుజరాత్)

'యౌవన సురక్ష' అనేది పుస్తకం కాదు, అది ఒక విద్యా గ్రంథం

"ఈ పుస్తకం ఒక విద్యా గ్రంథం. దీని వలన విద్యార్థులకు సంయమన భరిత జీవనం గడిపేందుకు ప్రేరణ లభిస్తుంది. నిజంగా ఈ అమూల్యమైన పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఒక అద్భుత ప్రేరణ, ఉత్సాహం కలుగుతాయి. ఈ పుస్తకంలో మావంటి పిల్లలకు బహుశా ఎవరూ చెప్పలేని, వివరించలేని అనేక విషయాలను చదివాను. ఇటువంటి విద్య నాకు ఏ ఇతర గ్రంథం నుండి లభించలేదు. ఈ పుస్తకాన్ని జన సామాన్యానికి అందించినందుకు ధన్యవాదములు.

ఎవరి ప్రేరణ-ఆశీర్వచనాల మూలంగా ఈ పుస్తకం రచింపబడిందో ఆ మహా పురుషునికి శతాధిక వందనాలర్పిస్తున్నాను.'

-హర్ ప్రీత్‌సింహ్ అవతార్ సింహ్, 9వ తరగతి, రాజకీయ్ హైస్కూలు, సెక్టర్ 24, చండీగఢ్.

తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు

అందరినీ మరచినా నీ తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు.
వాళ్ళను మించి నీ మంచి కోరే వారెవరూ ఉండరని తెలుసుకో.
నువ్వు పుట్టాలని రాళ్ళకు పూజలు చేశారు వారు.
రాయివై వారి హృదయాలను బ్రక్కలు చెయ్యవద్దు.
కొసరి కొసరి గోరుముద్దలతో నిన్ను పెంచారు వారు.
నీకు అమృతమిచ్చిన వారిపైననే నువ్వు విషాన్ని విరజిమ్మవద్దు.
ముద్దు మురిపాలతో నీ కోర్కెలు తీర్చారు వారు.
ఆ ప్రేమ మూర్తుల కోరికలు నీవు నెరవేర్చాలని మరువవద్దు.
నువ్వెన్ని కోట్లు సంపాదించినా అవి తల్లిదండ్రులకు సమానమౌతాయా?
అంతా వ్యర్థమే సేవాభావం లేక, గర్వం పనికిరాదు.
సంతానం వల్ల సుఖం కోరుతావు. నీ సంతాన ధర్మం మరువవద్దు.
ఎంత చేసుకొంటే అంత అనుభవించక తప్పదనే న్యాయం మరువవద్దు.
నీవు తడిపిన పక్కలో వారు పడుకొని నిన్ను మాత్రం పొడిపొత్తుల్లో పడుకోబెట్టారు.
అమృతాన్ని కురిపించే అమ్మ కళ్ళల్లో అశ్రువులను నింపకు.
నీవు నడిచే దారిన పూలు పరిచారు వారు.

ఆ మార్గదర్శకులకు నీవు ముల్లువై వారిని బాధించకూడదు.

డబ్బుపోతే మళ్ళీ సంపాదించవచ్చు. తల్లిదండ్రులను మాత్రం మళ్ళీ సంపాదించలేవు.

వారి పాదాల గొప్పదనం జీవితాంతం మరువవద్దు.

హారతి (గుజరాతీ)

ఆనంద మంగళ కరూఁ ఆరతీ, హరి గురు సంతనీ సేవా॥

ప్రేమ ధరీనే మారే మందిరియే పధారో, సుందర్ సుఖడాం లేవా... వాలా... (2)

జేనే ఆంగణే తులసీనో క్యారో, శాలిగ్రామనీ సేవా... వాలా... (2)

అడ్సఠ్ తీరథ్ సంతోనా చరణే, గంగా-యమునా-సేవా... వాలా... (2)

కహే ప్రీతమ్ జేనే హరి ఛే వాలా, హరినా జన హరి జేవా... వాలా... (2)

స్వామీ మోహే నా బిసారియో చాహే లాఖ్ లోగ్ మిల్ జాయేఁ

హమ్ సమ్ తుమ్‌కో బహుత్ హైఁ, తుమ్ సమ్ హమ్‌కో నాఁహీ॥

దీనదయాళ్ కో వినతీ సునో గరీబ్ నవాజ్ ।

జో హమ్ పూత్ కపూత్ హైఁ, తో హైఁ పితా తేరీ లాజ్ ॥

ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై।

తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై॥

ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి: ॥

ఓం పూర్ణమద: పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే।

ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి: ॥

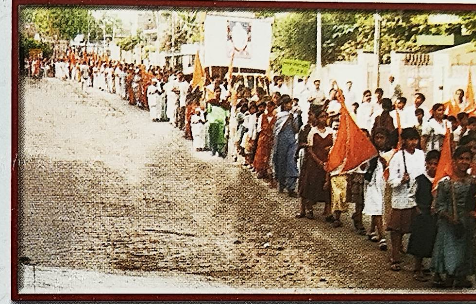




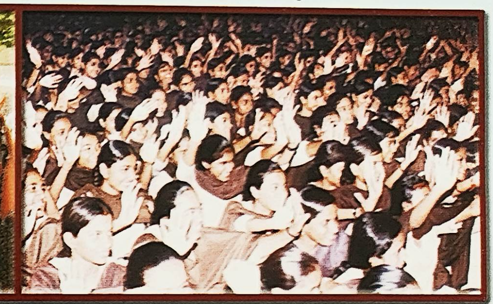
వ్యాసరచనలతో వివిధ విషయాలపై విద్యార్థుల ఆలోచనలను వెల్లడి చేయించడం ద్వారా వారి ఆలోచనా శక్తి, నిర్ణయశక్తి యొక్క వికాసం



17,000 కంటే అధికంగా బాలసంస్కార కేంద్రాల ద్వారా సంస్కార-సించన



'బాల సంస్కార కేంద్రం' అనేది పిల్లలకు ఎంతగా నచ్చిందంటే సంకీర్తన యాత్రను నిర్వహించి వీధి-వీధి తిరుగుతూ ఇతర పిల్లలను కూడా ఆహ్వానిస్తూ ఉన్నారు ఈ చిన్నారులు.



ఫ్యాషన్, విలాసాలను వదిలి జీవితాన్ని తేజోమయం చేసుకొంటామని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్న విద్యార్థినులు.



'బాల సంస్కార కేంద్రం'లో బాలలు స్వయంగా నేర్చుకోవడమే కాక, సమాజానికి నేర్పే యోగ్యులుగా మారతారు. బాలల ద్వారా 'వ్యసన ముక్తి అభియాన్' దృశ్యం.



అనైతికత, దేశద్రోహం, కులవాదాల తుఫాన్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడేందుకు బాల్యం నుండే పిల్లలలో దేశభక్తి, సౌభ్రాతృత్వాల యొక్క దివ్యమైన సంస్కారాల బీజాలు.



'బాల సంస్కార కేంద్రం' వార్షికోత్సవాలలో భాగంగా జరిగిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమదృశ్యం.



భారతీయ సంస్కృతీ వైభవాన్ని ఆధ్యాత్మిక నాటకాల ద్వారా తెలియపరుస్తున్న 'బాలసంస్కార కేంద్రం' చిన్నారులు.

స్నేహం యొక్క ప్రభావం





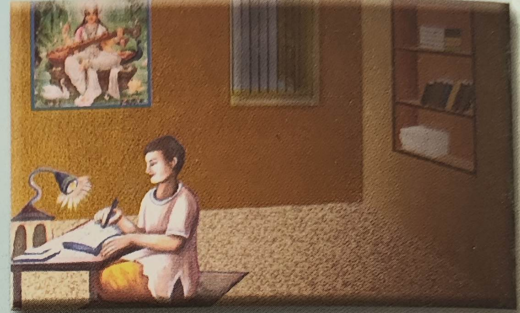
చెడు స్నేహం యొక్క ప్రభావం



సత్సంగం యొక్క ప్రభావం

ఇద్దరు స్నేహితులు ఒకే స్కూలులో ఒకే తరగతిలో చదువుకొనేవారు

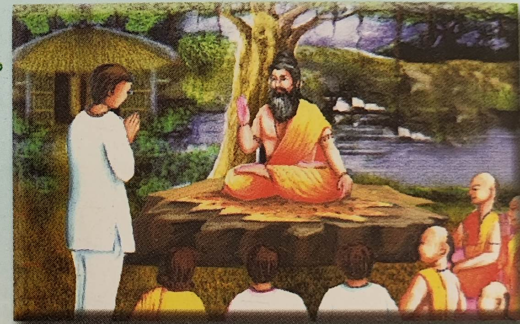




ఒకడు వినయవంతుడు, నిజాయితీపరుడు, బుద్ధిమంతుడు. ప్రాతఃకాలాన సూర్యోదయానికి ముందేలేచి చదువుకుంటాడు.

రెండవ వాడు అర్థరాత్రి వరకు పక్కమీద పడుకొని టీ.వీ. చూస్తూ సూర్యోదయం తరువాత కూడా పడుకొనే ఉంటాడు.

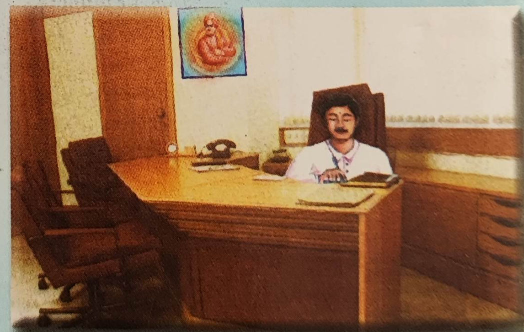




మొదటి విద్యార్థి సమయం చూసుకొని తన గురువు వద్దకు వెళ్ళి వినయపూర్వకంగా ఆదర్శాల ఉపదేశాలను విని వాటిని ఆచరింప ప్రయత్నిస్తాడు.

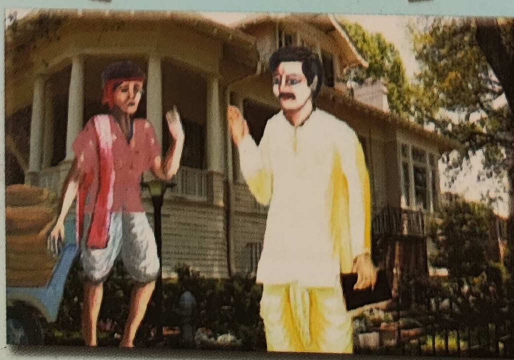
రెండవ విద్యార్థి తన చెడు స్నేహితులతో తిరుగుతూ వ్యసనాలకు అలవాటుపడతాడు.





మొదటి విద్యార్థి ముందు ముందు పెద్ద ఆఫీసరయ్యాడు.

రెండవ విద్యార్థి ఒక కూలీవాడిగా బండితోస్తాడు.



ఒకనాడు వారిద్దరూ అనుకోకుండా దారిలో ఎదురుపడగా కూలీవాడు సిగ్గుపడ్డాడు. మొదటివాడు, 'నీవు విద్యార్థి జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఉంటే, నిజాయితీగా సాధన చేసి ఉంటే ఈనాడు నాకంటే నీవు గొప్పవాడిగా అయ్యేవాడివి. నీకు ఈ దశ కలిగి ఉండేది కాదు.

నిజమే కదా! విద్యార్థి జీవితాన్ని సద్వినియోగ పరచుకొనే కళ తెలుసుకున్న వాడు వినయంతో కూడిన సాహస వంతుడిగా మారి భవిష్యత్తులో మంచి పౌరుడు కాగలుగుతాడు.